டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி புத்தகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது



ஆழ்மனத்திற்கு அப்பாலுள்ள அதிசய சக்தி

ஜேம்ஸ் ஜென்சன்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of

C James Jensen's Beyond the Power of your Subconscious Mind

ஆழ்மனத்திற்கு அப்பாலுள்ள அதிசய சக்தி

ஜேம்ஸ் ஜென்சன்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்



மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

உள்ளடக்கம்

‘ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி’ நூலின் முன்னுரையில் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி

உலகெங்கிலும் அனைத்து விதமான மனிதர்களுக்கும் எண்ணற்ற அதிசயங்கள் நிகழ்ந்திருப்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் மந்திர சக்தியைப் பயன்படுத்தத் துவங்கும்போது உங்களுக்கும் அதிசயங்கள் நிகழும். உங்கள் வழக்கமான சிந்தனையும் உங்கள் மனக்கண்ணில் நீங்கள் வழக்கமாகப் பார்க்கும் விஷயங்களும்தான் உங்களுடைய தலைவிதியை வடிவமைத்து உருவாக்குகின்றன என்பதை இப்புத்தகம் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும். ஏனெனில், ஒரு மனிதன் தன் ஆழ்மனத்தில் என்ன நினைக்கிறானோ அதுவாகவே ஆகிறான்.

பிரார்த்தனைகள் ஏன் பலனளிப்பதில்லை என்பதற்கான விடை

நடைமுறைக்கு மிகவும் சாத்தியமான ஒன்றாக இருப்பதுதான் இந்நூலின் தனிச்சிறப்பு. இங்கு நீங்கள் உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தத்தக்க எளிய உத்திகளையும் சூத்திரங்களையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்வீர்கள். இவற்றை நான் உலகெங்கிலுமுள்ள மக்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறேன். இப்புத்தகத்தின் சிறப்பம்சங்கள் உங்களைக் கவர்ந்திழுக்கும். ஏனெனில், பல சமயங்களில் நீங்கள் கேட்டதற்கு நேர்மாறான விளைவுகளையே நீங்கள் ஏன் பெறுகிறீர்கள் என்பதை இது உங்களுக்கு விரிவாக எடுத்துரைக்கும், அதற்கான காரணங்களை உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தும். “பிரார்த்தனை மேல் பிரார்த்தனை செய்தும், ஏன் நான் கேட்டது எனக்குக் கிடைக்கவில்லை?” என்று உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ள மக்கள் என்னைப் பல்லாயிரக்கணக்கான முறைகள் கேட்டுள்ளனர். பரவலாகக்

கூறப்படும் இக்குறைக்கான காரணங்களை இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். ஆழ்மனத்தில் விஷயங்களை ஆழமாகப் பதிவு செய்து அவற்றின் மூலம் சரியான விடைகளைப் பெறுவதற்கான பல்வேறு வழிகளைப் பற்றி விளக்குவதால், இந்நூல் சிறப்பானதாகவும் விலைமதிப்பற்றதாகவும் திகழ்கிறது. பிரச்சனையான நேரங்களில் பதில் தேடி அணுகக்கூடிய ஒன்றாகவும் இது விளங்குகிறது.

ஒரே ஒரு பொதுவான மனம்தான் இருக்கிறது

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தும் சக்தி, நீங்களும் நானும் பிறப்பதற்கு முன்னரே இருந்து வந்துள்ளது. இதை மனத்தில் வைத்துத்தான், இந்த அற்புதமான, மாயாஜாலமான, பரிபூரண மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சக்தியைக் கைவசப்படுத்திக் கொள்ளுமாறு பின்வரும் அத்தியாயங்களில் நான் உங்களை வலியுறுத்திக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். இந்த அற்புதமான சக்தி உங்கள் மனக்காயங்களையும் உடற்காயங்களையும் ஆற்றும்; பயம் கவ்விய மனத்திற்கு அந்த பயத்திலிருந்து விடுதலையளிக்கும்; ஏழ்மை, தோல்வி, துயரம், பற்றாக்குறை, வெறுப்பு ஆகிய குறைபாடுகளிலிருந்து உங்களை முழுவதுமாக விடுவிக்கும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நீங்கள் கைவசப்படுத்த விரும்புகின்ற மிகச் சிறந்த விஷயங்களோடு உங்களை மனப்பூர்வமாகவும் உணர்ச்சிபூர்வமாகவும் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்வதுதான். உங்களுடைய ஆழ்மனத்தின் படைப்புச் சக்தி அதற்கேற்பச் செயல்படும். இன்றே, இப்பொழுதே துவக்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் அற்புதங்கள் நிகழட்டும்!

"அனைத்து எண்ணங்களுமே பிரார்த்தனைகள்தான். அனைத்துப் பிரார்த்தனைகளுக்கும் விடையளிக்கப்படுகின்றது," அவை நேர்மறையான எண்ணங்களாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது எதிர்மறையானவையாக இருந்தாலும் சரி.

இதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அனைத்து எண்ணங்களுமே பிரார்த்தனைகள்தான். அனைத்துப் பிரார்த்தனைகளுக்கும் விடையளிக்கப்படுகின்றது, அவை நேர்மறையான எண்ணங்களாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது எதிர்மறையானவையாக இருந்தாலும் சரி. வெளிமனத்தில் தொடர்ச்சியாக நிலைப்படுத்தப்படுகின்ற எந்தவோர் எண்ணமும் ஆழ்மனத்தால் யதார்த்தமாக மாற்றப்பட்டாக வேண்டும் என்பது இந்நூலின் அடிப்படை இயக்கக் கொள்கையாக உள்ளது.

நாம் விரும்புவதை நாம் பெறுவதில்லை, மாறாக, நாம் எதிர்பார்ப்பதையே நாம் பெறுகிறோம். நம் விருப்பமும் நம் எதிர்பார்ப்பும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, நம்முடைய தொழிலோ அல்லது திருமணமோ வெற்றிகரமாக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் தவியாய்த் தவிக்கக்கூடும். ஆனால் நம்

வெளிமனத்தில், "என் திருமண வாழ்க்கை முடிவுக்கு வரவிருக்கிறது," அல்லது "என் வியாபாரம் தோற்றுக் கொண்டிருக்கிறது" போன்ற எண்ணங்கள் தொடர்ந்து அரங்கேறிக் கொண்டிருந்தால், உண்மையில் இந்த விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொடுக்குமாறும், இந்த விளைவை ஏற்படுத்திக் கொடுக்குமாறும்தான் நாம் நம் ஆழ்மனத்தைக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

ஏன் துல்லியமாக இந்த விளைவே ஏற்படுகிறது என்பதை டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி நமக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறார். வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான கருத்துப் பரிமாற்றத்தை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வது எவ்வாறு நாம் விரும்புகின்ற, நாம் பெறத் தகுதியான யதார்த்தங்களை உருவாக்குவதற்கான முக்கியத் திறவுகோலாக விளங்குகிறது என்பதையும் அவர் எடுத்துரைக்கிறார்.

அணிந்துரை

நாற்பது வருடங்களுக்கு முன்பு நான் படித்த ஒரு புத்தகத்தின் நவீன வடிவத்திற்கு அணிந்துரை எழுதும்படி என்னிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதை நான் மிகப் பெரிய ஒரு கௌரவமாகக் கருதுகிறேன். அந்நூலை அப்போது நான் படித்தபோது நான் அனுபவித்த உளவியல்ரீதியான உற்சாகம் இன்றும் என் நினைவில் பசுமரத்தாணிபோலப் பதிந்துள்ளது.

இந்நூல் நான் முதலில் படித்த அதே நூல் அல்ல என்றாலும், ஜேம்ஸ் ஜென்சன், 1963ம் ஆண்டில் செல்லுபடியான சில கோட்பாடுகளை, இக்காலத்திய நரம்பு இயங்கியலுக்கும் உளவியல் கோட்பாடுகள் மற்றும் ஆய்விற்கும் பொருந்தும் விதத்தில் புத்திசாலித்தனமாகவும் நடுநிலையுடனும் திருத்தியமைத்து, மறுவடிவமைப்பு செய்து, சிறப்பாக மேம்படுத்தியுள்ளார்.

'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி'யின் மையக்கரு மாறவில்லை. நம் வெளிமனம் வெறுமனே யதார்த்தம் மற்றும் விழிப்புணர்வின் மேல்மட்டப் பரப்பை மட்டும் பார்வையிட்டுவிட்டு, நம் ஐம்புலன்களின் மட்டுப்படுத்தப்பட்டத் தளங்களின்மீது தன் கவனத்தைக் குவிக்கிறது. ஆனால், நம் மனத்தின் அறியப்படாத மற்றும் அளப்பரிய சக்தி படைத்தப் பகுதிகள் இதற்குக் கீழேதான் ஒளிந்துள்ளன.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, மூளையின் மூலக்கூறுகளுக்கு இடையே நடைபெறுகின்ற பரிவர்த்தனைகளிலிருந்து முளைத்தெழும் ஒன்றுதான் மனித மனம் என்று இன்று பெரும்பாலான அறிவியலறிஞர்கள் நம்புகின்றனர். அதாவது, மனம் பருப்பொருளால் உருவாக்கப்படுகிறது என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். இது நாம் யார் என்பதற்கான ஒரு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட விளக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

ஆனால் நம்முடைய புத்திசாலித்தனம் மற்றும் விழிப்புணர்வின் பல்வேறு நிலைகளின் ஆழத்தையும் செழுமையையும் பற்றி ஜோசப் மர்ஃபி வழங்குகின்ற அற்புதமான உள்நோக்குகள், நம் இதயங்கள் மற்றும் மனங்களின் ஆழமான பகுதிகளில் நாம் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக்கின்ற, ஆனால் அது நமக்குத் தெரியும் என்பதை நாம் மறந்துவிட்ட ஒரு விஷயத்தை ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவியுள்ளன.

"ஒரு மனிதன் தன் சொந்த எண்ணங்களின் விளைவே," என்ற புத்தரின் ஞான முத்துக்களையும், புத்தரின் காலத்திற்கு வெகுகாலம் முன்பாக உருவாக்கப்பட்ட பகவத்கீதையின் "மனிதன் தன் சொந்த நம்பிக்கையின்படியே உருவாக்கப்படுகிறான். அவன் எதை நம்புகிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்," என்ற பொன்மொழிகளையும் போன்ற பல பழமையான அறிவார்ந்த வார்த்தைகளை இந்நூல் நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது.

நம் பகுத்தறியும் மனமானது நம்முடைய ஆற்றலை நாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதற்கு ஒரு தடையாக இருக்கக்கூடும். அது நம்முடைய திறன்களை ஒருமித்தக் கவனத்துடன் மட்டுப்படுத்துகிறது. சக்தியின் உண்மையான மூலமான நம் ஆழ்மனத்திடமிருந்து அது நம்மைத் துண்டித்துள்ளது. நம்முடைய மனத்தின் சலனப்படாத, குறிப்பிடத்தக்க எந்தவொரு சிறு தொந்தரவுக்குக்கூட ஆட்பட்டிராத பகுதிதான் நம்முடைய உண்மையான ஆற்றலை உள்ளடக்கியுள்ளது. ஆம், நம் உள்ளுணர்வு, அசாதாரணமான விழிப்புணர்வு, நம் கனவுகள், பிரபஞ்சத் தகவல் தளத்துடனான நம் தொடர்பு, நம் உளவியல் மற்றும் ஆன்மீகத் தளங்கள் ஆகியவை இப்பகுதியில்தான் அடங்கியுள்ளன.

இது ஒவ்வொரு தலைமுறையினரும் படிக்க வேண்டிய ஒரு நூல். ஒரு பன்னிரண்டு வயதுச் சிறுவனில் தொடங்கி அவனுடைய பாட்டி மற்றும் தாத்தாவரை, அனைத்து வயதினரும் புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு மாபெரும் சாகசத்தை இந்நூல் முன்மொழிகிறது.

'ஆழ்மனத்திற்கு அப்பாலுள்ள அதிசய சக்தி' என்ற இந்நூல், அதிசயங்களை நிகழ்த்துவதற்கான ஆற்றலில் துவக்கி, நம் உடலையும் மனத்தையும் குணப்படுத்துவதற்கும், நம்மை மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கும், பயத்தைக் களைவதற்கும், செல்வச் செழிப்புக் குறித்த மனப்போக்கை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும், குணப்படுத்துகின்ற கனவுகளை உருவாக்குவதற்கும், வெற்றிக்குத் தடையாக உள்ள முட்டுக்கட்டைகளைத் தகர்த்தெறிவதற்கும் எவ்வாறு நம் ஆழ்மனத்திற்கு விழிப்பூட்டுவது, இலக்குகளை அடைவதற்கும் அன்பான, வெற்றிகரமான, ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும் எவ்வாறு நம் ஆழ்மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பது என்பதுவரை பல விஷயங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது.

நம் வாழ்க்கை எவ்வாறு நம் நம்பிக்கைகளின் பிரதிபலிப்பாக இருக்கிறது என்ற செய்திதான் இப்புத்தகத்தில் என்னை மிகவும் கவர்ந்த அம்சமாகும். நாம் எதன்மீது ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அதை நாம் உருவாக்குகிறோம். நாம் எந்தப் பகுதிகளில் அதிகமாகக் கவனத்தைக் குவிக்கிறோம் என்பது நம்முடைய நம்பிக்கைகளால் பெருமளவு தீர்மானிக்கப்படுகிறது. நம் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் நம்முடைய கவனக்குவிப்பையும் நம்பிக்கைகளையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் ஆழ்விருப்பங்களையும் அப்படியே பின்தொடரும். ஜோசப் மர்ஃபி மற்றும் ஜேம்ஸ் ஜென்சனின் உள்நோக்குகளின் விளைவுகள் மட்டற்றவை. அதாவது, நாம் நம்மை மட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளைக் கையாளாவிட்டால், அவை நம்மைக் கையாளும். நம் ஆரோக்கியம், வேலை, உறவுகள், செல்வச் செழிப்பு, மற்றும் நம் வாழ்வின் பிற பகுதிகளை அவை பாதிக்கும். ஆனால், மாற்றத்தைத் தடுக்கின்ற, நமக்கு எதிராக நாமே உருவாக்கி வைத்திருக்கின்ற உளவியல்ரீதியான முட்டுக்கட்டைகளில் இருந்து மீள்வதற்குத் தேவையான உத்திகளை ஜென்சன் இந்நூலில் கொடுத்துள்ளார். ஒவ்வொரு வெற்றி அல்லது தோல்விக்கு அடித்தளமாக இருப்பது சுயமதிப்பு. நம் வாழ்வில் நாம் எத்தகைய அனுபவங்களைக் கவர்ந்திழுக்கிறோம் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்ற மிக முக்கியமான அடிப்படைக் காரணி இது. நாம் சுலபமாகவும் அதிக முயற்சி இல்லாமலும் நம் கனவுகளை உருவாக்குவதற்கும் அவற்றை வாழ்வதற்கும் தேவையான அனைத்து அம்சங்களையும் இது உள்ளடக்கியுள்ளது.

பல்வேறு பிரச்சனைகளைக் கொண்ட ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளைப் பல காலமாக நான் கையாண்டு வந்துள்ளதை வைத்துப் பார்க்கும்போது, அவர்களில் குறைந்தபட்சம் 95 சதவீதம் பேருக்காவது சுயமதிப்புத் தொடர்பான பிரச்சனை இருந்தது என்பது என் கணிப்பு. தாங்கள் மதிப்பானவர்கள் அல்லது மதிப்பற்றவர்கள் என்ற உணர்வு, அன்பிற்கும் வெற்றிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் செழுமைக்கும் தாங்கள் தகுதி வாய்ந்தவர்களா இல்லையா என்ற உள்ளார்ந்த உணர்வின்மீது பெருமளவில் தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது.

எளிமையாகக் கூறினால், உங்கள் கனவுகளை மெய்ப்படுத்துவதற்கு அல்லது உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் குரல் வடிவம் கொடுப்பதற்குத் தேவையான மிக முக்கியமான மூன்று அம்சங்கள் இந்நூலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆழ்விருப்பம்தான் மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான முதல் அம்சம். அனைத்து மாற்றங்களும் ஆழ்விருப்பத்தில் இருந்துதான் துவங்குகின்றன. ஒன்றை உருவாக்குவதற்கு அல்லது மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான மிகத் தூய்மையான ஆற்றல் இதுதான்.

மாற்றத்தைச் சாத்தியமாக்குவதற்கான இரண்டாவது அம்சம், எதிர்பார்ப்பு. எதிர்பார்ப்பானது, தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நம் ஆழ்மனத்தைத் தட்டி எழுப்புகிறது. இதன் விளைவாக, நம்முடைய நடத்தை, நம் ஆழ்விருப்பம் நிறைவேறுவதற்கு ஏற்றபடி மாறிவிடுகிறது. எதிர்பார்ப்புதான் 'பிளேஸ்போ' சிகிச்சைமுறை சிறந்த பலனளிப்பதற்குக் காரணம். நீங்கள் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொண்டால், நீங்கள் வெற்றி பெறாமல் இருப்பதை அது உறுதி செய்துவிடும்.

மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்கான மூன்றாவது அம்சம் கற்பனை. நீங்கள் எப்படிப்பட்ட வெற்றிகரமான எதிர்காலத்தைப் பெற விரும்புகிறீர்களோ, அதை மனக்காட்சிப்படுத்தி, அதை உங்கள் மனத்தில் ஒரு திரைப்படம்போல ஓடவிடுவதுதான் அது. கற்பனை உங்கள் இலக்குகளுக்கு உயிர்த்துடிப்பைக் கொடுக்கிறது. உங்களுக்கான மிக அற்புதமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான மன ஆற்றலையும் அது அளிக்கிறது.

இந்நூல், காலத்தால் அழியாத ஞானத்தை எடுத்து, அதை நாம் சுலபமாகப் புரிந்து கொண்டு சுவீகரித்துக் கொள்ளும் விதத்தில் அதற்கு வார்த்தை வடிவம் கொடுத்துள்ளது. கடந்தகாலத்தை விடுவித்துவிட்டு எதிர்காலத்தில் நாம் எப்படிப்பட்டவராக ஆக விரும்புகிறோமோ அப்படிப்பட்ட ஒருவராக ஆவதற்கு உதவும் முக்கிய அம்சங்களை இது நமக்கு வழங்கியுள்ளது. மிக முக்கியமாக, நம்முடைய வலிமையான உள்ளார்ந்த சுயத்துடன், அதாவது, புற உலகில் வெளிப்படத் துடித்துக் கொண்டிருக்கின்ற நம் உள்ளார்ந்த மாயாஜாலத்துடன் இது நமக்கு ஓர் இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது.

லீ புலோஸ், பிஎச்.டி.
உளவியல் சிகிச்சையாளர்
'த பயாலஜி ஆஃப் எம்பவர்மென்ட்' &
'த பவர் ஆஃப் விஷுவலைசேஷன்'
நூல்களின் ஆசிரியர்
நவம்பர், 2011

முன்னுரை

சுயதோற்ற உளவியலில் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி ஓர் அபூர்வமான முன்னோடியாக விளங்கினார். 1969ம் ஆண்டில்தான் முதன்முதலில் அவருடைய கோட்பாடுகள் குறித்து எனக்குப் பரிச்சயம் ஏற்பட்டது. அதுவரை நான் அவருடைய பெயரை ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை. 1963ம் ஆண்டிலேயே அவர் 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி' என்ற நூலை எழுதியிருந்தார் என்பதும் எனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை.

1969ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதத்தில், 'எக்சிகியூட்டிவ் டைனமிக்ஸ்' (பின்னாளில் அது ஒமேகா என்ற பெயரில் அழைக்கப்பட்டது) என்ற நான்கு-நாள் பயிலரங்கு ஒன்றில் நானும் என் மனைவியும் கலந்து கொண்டோம். அப்பயிலரங்கைத் தோற்றுவித்த, காலம் சென்ற ஜான் பாயில்தான் அப்பயிலரங்கை நடத்தினார். இதில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்ட விஷயங்கள் எங்களுக்கு மிகவும் பிரமிப்பூட்டின, எங்கள் மனத்தைக் கொள்ளை கொண்டன. ஏனெனில், அதற்கு முன்பு இதுபோன்ற விஷயங்களை நாங்கள் ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை.

அந்த நான்கு நாட்களில், வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே நிலவும் சக்திவாய்ந்த உறவைப் பற்றி நாங்கள் கற்றுக் கொண்டோம். நல்லதற்கானாலும் சரி, கெட்டதற்கானாலும் சரி, வெளிமனத்தால் கொடுக்கப்படும் அறிவுறுத்தல்களை ஆழ்மனம் எப்போதும் நிறைவேற்றுகிறது என்பதையும் நாங்கள் கற்றோம். நமக்கு என்ன பிடிக்கும், என்ன பிடிக்காது, நாம் எதில் 'திறமை' பெற்றவர்கள், எதில் 'தகுதியற்றவர்கள்' போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து மதிப்பீடு செய்வதன் மூலம் நாம் எப்போதும் நம்மிடம் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறோம். அது சுயபேச்சு என்று அழைக்கப்படுகிறது. நம்முடைய மனப்போக்குகளும் நம்பிக்கைகளும் அபிப்பிராயங்களும் எடைபோடுதல்களும் நம்மையும், நாம் யாராக உருவாகிறோம் என்பதையும் வடிவமைக்கின்றன.

நமக்கு இனிமேலும் எந்தவிதத்திலும் பலனளிக்காத சில குறிப்பிட்ட நம்பிக்கைகளை அல்லது எண்ணங்களை மாற்றுவதை அல்லது மறுவடிவமைப்பு செய்வதை நம்முடைய தனிப்பட்டக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நம்மால் கொண்டு வர இயலும் என்பதையும் ஜான் பாயிலின் பயிலரங்கிலிருந்து நாங்கள் கற்றுக் கொண்டோம். அது மட்டுமன்றி, அந்த மாற்றங்களுக்கு உதவக்கூடிய சில குறிப்பிட்ட உத்திகள் உள்ளன என்பதையும் நாங்கள் தெரிந்து கொண்டோம். அந்த உத்திகளை நீங்கள் இந்நூலில் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

அதற்கடுத்த நாற்பது வருடங்களில், நான் எண்ணற்ற ஓமேகா பயிலரங்குகளில் பங்கு கொண்டதோடு, நானே ஓர் ஓமேகா பயிற்றுவிப்பாளராகவும் ஆனேன். ஓமேகா பயிலரங்கில் உள்ளடங்கியிருந்த விஷயங்களை ஜான் பாயில் எங்கிருந்து கற்றுக் கொண்டார் என்று நான் அவரிடம் கேட்டபோதெல்லாம், ஜோசப் மர்ஃபியிடமிருந்து தான் அவற்றைக் கற்றுக் கொண்டதாக அவர் பதிலளித்தார். இது இணையத்தளம் கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முந்தைய காலகட்டம். எனவே, ஜோசப் மர்ஃபி யார் என்பதை 'கூகிள்' இணையத்தளத்தில் சென்று தேடுவதற்கு எந்த வழியும் இருக்கவில்லை. ஜோசப் மர்ஃபி ஆழ்மனம் தொடர்பாகப் பல நூல்களை எழுதியிருந்ததைப் பற்றியும் ஜான் பாயில் என்னிடம் கூறவில்லை.

ஓமேகா கோட்பாடுகளில் என்னுடைய நிபுணத்துவமும் புரிதலும் செம்மையுற்றபோது, ஓமேகாவைத் தாண்டி நான் என் பார்வையை விசாலப்படுத்தினேன். ஆழ்மனம் மற்றும் பிரக்ஞையுடன்கூடிய நமது எண்ணங்களைப் பற்றிய என்னுடைய புரிதலை ஆழப்படுத்துவதற்கு எனக்கு உதவக்கூடிய பிற நூல்களையும் பயிலரங்குகளையும் நான் நாடினேன். பல்வேறு பாதைகள் என்னை மீண்டும் மீண்டும் ஒரே ஒரு நூலாசிரியரிடமே கொண்டு சேர்த்தன. டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபிதான் அவர்.

2005ம் ஆண்டில், என் சக ஊழியரான டாம் எனக்கு ஒரு புத்தகத்தைக் கொடுத்தார். கூடவே, அப்புத்தகத்தை நான் பெரிதும் ரசிக்கக்கூடும் என்றும் அவர் என்னிடம் கூறினார். டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி எழுதிய 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி' என்ற நூல்தான் அது. "அடக் கடவுளே! இது ஜான் பாயில் குறிப்பிட்ட அதே ஜோசப் மர்ஃபியாக இருக்குமோ?" என்று நான் வியந்தேன். ஆம். அது அதே ஜோசப் மர்ஃபிதான்.

நான் அந்நூலைத் தொடர்ந்து படித்தபோது, ஓமேகா பயிலரங்கில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும் வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே இதிலிருந்து எடுக்கப்பட்டிருந்ததை நான் உணர்ந்தேன். அந்நூலில் இருந்த கருத்துக்களை மக்கள் சிறப்பாக உட்கிரகித்துக் கொண்டு, தாங்கள் விரும்பிய மாற்றங்களைத் தங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருவதற்கு

அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய சில குறிப்பிட்ட உத்திகளை ஜான் பாயில் தன் பயிலரங்கில் சேர்த்திருந்தார்.

நான் முன்பே குறிப்பிட்டிருந்ததைப்போல, டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி ஆழ்மன உளவியல் துறையின் முன்னோடிகளில் ஒருவர் என்பதில் சந்தேகமில்லை. 1963ல் 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி' என்ற அவருடைய நூல் வெளியானதிலிருந்து, ஆய்வுகள் மூலமாகப் பல கூடுதலான விஷயங்கள் ஆழ்மன உளவியல் துறையில் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. அதோடு, இன்று நாம் வாழும் இவ்வுலகம், சுமார் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்ததைவிடப் பெருமளவு மாறியுள்ளது.

டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் மூல உரையைத் திருத்தியமைத்து, 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி' என்ற அதன் தலைப்பிற்குக் கீழே வெறுமனே 'புதிதாகத் திருத்தியமைக்கப்பட்டது' என்ற வார்த்தைகளுடன் அந்நூலை வெளிக்கொணரலாம் என்றுதான் முதலில் நான் நினைத்திருந்தேன். இது தொடர்பாக நான் ஆய்வு செய்து கொண்டிருந்தபோது, இக்காலத்தியத் தகவல்கள் மிக அதிக அளவில் இருந்ததை நான் கண்டறிந்தேன். இதன் விளைவாக உருவானதுதான் இந்நூல்.

திருத்தியமைக்கப்பட்ட இப்புதிய பதிப்பின் மூலமாக இத்துறை தொடர்பான புதிய ஆராய்ச்சிகளையும் கண்டுபிடிப்புகளையும் வாசகர்களுக்கு வழங்க நான் முயற்சித்துள்ளேன். இதன் மூல நூலில் இடம்பெற்றிராத 'எப்படிச் செய்ய வேண்டும்' என்பது போன்ற விஷயங்களையும் நான் இந்நூலில் சேர்த்திருக்கிறேன்.

இந்நூலில் உள்ள பெரும்பான்மையான விஷயங்கள் நம்முடைய பெரும்பாலான பள்ளிகளிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் கற்றுக் கொடுக்கப்படவில்லை என்பதால், திருத்தியமைக்கப்பட்ட இப்புதிய பதிப்பு எண்ணற்ற மக்களுக்கு உண்மையிலேயே அவர்களுடைய வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

என்னுடைய உரையை டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் உரையிலிருந்து வாசகர்களுக்கு வேறுபடுத்திக் காட்டுவதற்காக நான் இருவேறு எழுத்துருக்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளேன்.

1

உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் புதையல்

அளவற்றச் செல்வங்கள் உங்கள் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உள்ளன. அவற்றை அடைய நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் மனக்கண்களைத் திறந்து உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் மாபெரும் புதையற்களஞ்சியத்தைத் தரிசிப்பதுதான். நீங்கள் புகழோடும் மகிழ்ச்சியோடும் அமோகமாகவும் வாழ்வதற்குத் தேவையான அனைத்தையும் உங்களுக்குள் இருக்கும் ஒரு தங்கச் சுரங்கத்திலிருந்து உங்களால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

முடிவற்றப் பேரறிவையும் அளவில்லாப் பேரன்பையும் உள்ளடக்கிய இந்தத் தங்கச் சுரங்கம் தங்களுக்குள் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளாத பலர் உறக்கத்தில் ஆழ்ந்து போய்க் கிடக்கின்றனர். உங்களுக்கு எது வேண்டுமானாலும் சரி, அதை அச்சுரங்கத்திலிருந்து உங்களால் பெற முடியும். காந்த விசையூட்டப்பட்ட ஓர் எஃகுத் துண்டால் தன் எடையைப்போலப் பன்னிரண்டு மடங்கு எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்க முடியும். ஆனால், அதே எஃகுத் துண்டிலிருந்து அக்காந்த விசை நீக்கப்பட்டுவிட்டால், ஓர் இறகைக்கூட அதனால் தூக்க முடியாது. இதுபோலவே, மக்களிலும் இருவகையினர் உள்ளனர். கவர்ந்திழுக்கும் ஈர்ப்புசக்தி நிறைந்த ஒருவர் துணிச்சலோடும் தன்னம்பிக்கையோடும் இருப்பார். தான் வெற்றி நடை போடப் பிறந்தவர் என்பது அவருக்குத் தெரியும். மறுபுறம், ஈர்ப்புசக்தியை இழந்த ஒருவருடைய மனம் முழுவதும் பயங்களும் சந்தேகங்களும் நிறைந்திருக்கும். அவருக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிட்டும்போது, “நான் இதில் தோற்கக்கூடும்; நான் என் பணத்தை இழக்கக்கூடும்; மக்கள் என்னைப் பார்த்து எள்ளி நகையாடுவர்,” என்று அவர் கூறுவார்.

இத்தகைய ஒருவரால் தன் வாழ்வில் வெகுதூரம் சென்றடைய முடியாது. ஏனெனில், முன்னேறிச் செல்வதற்கு அவர் அஞ்சினால், தான் இருக்கும் இடத்திலேயே அவர் முடங்கிக் கிடக்க நேரிடும். நீங்கள் காந்த விசையூட்டப்பட்ட ஒருவராக ஆகுங்கள், காலத்தால் அழியாத இந்த மாபெரும் ரகசியத்தைக் கண்டறியுங்கள்.

காலத்தால் அழியாத மாபெரும் ரகசியம்

உங்கள் அபிப்பிராயப்படி, காலத்தால் அழியாத மாபெரும் ரகசியம் எது? அணுசக்தியின் ரகசியமா? அணுகுண்டா? கோள்களுக்கு இடையேயான பயணமா? இல்லை — இவை எதுவுமே இல்லை. அப்படியென்றால், அந்த மாபெரும் ரகசியம் எது? அதை ஒருவர் எங்கு கண்டுபிடிப்பது? அதை எவ்வாறு தொடர்பு கொண்டு நடைமுறையில் செயல்படுத்துவது? இதற்கான பதில் நம்மை வியக்க வைக்கும் அளவுக்கு எளிமையானது. உங்கள் சொந்த ஆழ்மனத்தில் குடி கொண்டுள்ள அற்புதமான, அதிசயத்தை நிகழ்த்துகின்ற சக்திதான் அந்த ரகசியம். பெரும்பாலான மக்கள் தேடக்கூடிய கடைசி இடம் இதுவாகத்தான் இருக்கும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதமான சக்தி

நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஒளிந்திருக்கும் இந்த அற்புத சக்தியைத் தொடர்பு கொண்டு, அதை விடுவிக்கக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், அதிக சக்தியையும், அதிக செல்வத்தையும், அதிக ஆரோக்கியத்தையும், அதிக மகிழ்ச்சியையும், அதிகமான குதூகலத்தையும் உங்கள் வாழ்விற்குள் உங்களால் கவர்ந்திழுக்க முடியும்.

இச்சக்தியை நீங்கள் கைவசப்படுத்தத் தேவையில்லை. ஏனெனில், அதை ஏற்கனவே நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதை உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் செயல்படுத்துவதற்கு அதை நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள எளிய உத்திகளையும் செயல்முறைகளையும் நீங்கள் பின்பற்றும்போது, தேவையான அறிவையும் புரிதலையும் உங்களால் பெற முடியும். ஒரு புதிய ஒளியின் மூலம் உங்களால் உத்வேகம் பெற முடியும். உங்கள் நம்பிக்கைகள் மெய்ப்படவும் கனவுகள் நனவாகவும் தேவையான ஒரு புதிய சக்தியையும் உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை இதுவரை இல்லாத அளவு மேலும் பிரம்மாண்டமானதாகவும் அதிகச் சிறப்பானதாகவும் அதிக வளமானதாகவும் அதிக உன்னதமானதாகவும் ஆக்குவதற்கு இப்போதே உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எல்லையற்ற அறிவும், முடிவில்லா சக்தியும், உங்களுக்குத் தேவையான எல்லையில்லா வினியோகமும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆழங்களில் புதைந்து கிடக்கின்றன. உருவம் கொடுக்கப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்படுவதற்காக அவை காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. உங்கள் ஆழ்மனத்தின் ஆற்றல்களை இப்போது நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ளத் துவங்குங்கள். அப்போது அவை புற உலகில் யதார்த்தமாக வடிவெடுக்கும்.

நீங்கள் திறந்த மனத்தோடும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையிலும் இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஒவ்வொரு வெளியிலும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அனைத்தையும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ள எல்லையற்ற சக்தியால் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்த முடியும். புதிய கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்துவதற்கும், புதிய விஷயங்களைக் கண்டறிவதற்கும், புதிய நூல்களைப் படைப்பதற்கும், அல்லது புதிய நாடகங்களை எழுதுவதற்கும் தேவையான புதிய சிந்தனைகளையும் கருத்துக்களையும் உங்களால் பெற முடியும். மேலும், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவால், பல வகைப்பட்ட வியத்தகு அறிவையும் ஞானத்தையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியும். அந்த முடிவில்லாப் பேரறிவால் தன்னைத் தானே உங்களிடம் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும், உங்கள் வாழ்வில் தான் கச்சிதமாக வெளிப்படுவதற்கும் தன் உண்மையான இடத்தை அடைவதற்குமான வழியை அதனால் திறந்துவிட முடியும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அறிவின் மூலமாக, உங்களுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கைத் துணைவரையும் சரியான வியாபாரக் கூட்டாளியையும் பங்காளியையும் உங்களால் உங்களிடம் கவர்ந்திழுக்க முடியும். அந்த அறிவால், உங்கள் வீட்டை வாங்குவதற்குரிய சரியான நபரை உங்களுக்காகக் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்க முடியும்; உங்களுக்குத் தேவையான பணம் முழுவதையும் உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியும்; நீங்கள் இதயபூர்வமாக எதை விரும்புகிறீர்களோ அதைச் செய்வதற்கும், எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ அப்படி இருப்பதற்கும், எங்கு செல்ல வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அங்கு செல்வதற்கும் தேவையான பொருளாதாரச் சுதந்திரத்தையும் அதனால் உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியும்.

ஒளி, அன்பு, அழகு ஆகியவற்றின் எண்ணமும் உணர்வும் சக்தியும் நிறைந்த உங்களுடைய இந்த உள்ளார்ந்த உலகைக் கண்டறிந்து கொள்வது உங்கள் உரிமை. கண்ணுக்குப் புலப்படாவிட்டாலும்கூட, அதன் ஆற்றல்கள் பெரும் சக்தி வாய்ந்தவை. எந்தவொரு பிரச்சனைக்குமான தீர்வையும், எந்தவொரு விளைவுக்கான காரணத்தையும் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் கண்டறிவீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஒளிந்திருக்கும்

இச்சக்திகளை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதால், வாழ்வில் அபரிமிதத்தையும் பாதுகாப்பையும் மகிழ்ச்சியையும் எல்லையையும் விருத்தி செய்து கொள்ளத் தேவையான சக்தியும் அறிவும் உண்மையிலேயே உங்கள் வசமாகின்றன.

முடங்கிக் கிடந்த மக்களை, அவர்களுடைய ஆழ்மனத்தின் சக்தியானது, அந்நிலையிலிருந்து விடுவித்து, அவர்களை மீண்டும் முழுமையானவர்களாகவும் வலிமையுடையவர்களாகவும் பலசாலிகளாகவும் ஆக்கியதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்கள் மீண்டும் வெளியுலகில் அடியெடுத்து வைத்து, மகிழ்ச்சியையும் ஆரோக்கியத்தையும் குதூகலத்தையும் அனுபவிப்பதற்கான சுதந்திரத்தை அது அவர்களுக்குக் கொடுத்தது. பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருக்கும் மனத்தையும் நொறுங்கிப் போன இதயத்தையும் குணமாக்கும் ஓர் அதிசய குணமாக்கும் சக்தி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உறைந்துள்ளது. அந்த சக்தியால் உங்கள் மனத்தின் சிறைக்கதவைத் திறந்துவிட்டு, அதிலிருந்து உங்களை விடுவிக்க முடியும். பௌதீகரீதியான மற்றும் உடல்ரீதியான அனைத்து அடிமைத்தளைகளிலிருந்தும் அதனால் உங்களுக்கு விடுதலை அளிக்க முடியும்.

செயற்பாட்டுமுறையின் அவசியம்

உலகளாவிய அளவில் நடைமுறைப்படுத்தப்படக்கூடிய செயற்பாட்டு முறை ஒன்று இல்லாமல், எந்தவொரு துறையிலும் மேற்கொள்ளப்படும் எந்தவொரு முயற்சியிலும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு முன்னேற்றம் காண்பது சாத்தியமற்றது. உங்கள் ஆழ்மனத்தை இயங்கச் செய்வதில் உங்களால் திறம்படைத்தவராக ஆக முடியும். ஆனால் முதலில், நீங்கள் அதன் கோட்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் கோட்பாடுகளை நீங்கள் எந்த அளவுக்குப் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்களோ, நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற திட்டவட்டமான குறிக்கோள்கள் மற்றும் இலக்குகளை அடைவதற்கு அவற்றை எந்த அளவுக்கு நீங்கள் நடைமுறையில் செயல்படுத்துகிறீர்களோ, உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகளும் துல்லியமாக அதே விகிதத்திலேயே இருக்கும்.

உங்கள் எண்ணங்கள் நிறைவேறுவதற்குக் காரணம், உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு கோட்பாடு என்பதுதான். ஒரு பொருள் எவ்வாறு செயலாற்றுகிறது என்பதைத்தான் இங்கு நான் கோட்பாடு என்று கூறுகிறேன். எடுத்துக்காட்டாக, மின்சாரத்தின் ஒரு முக்கியமான கோட்பாடு, அது உயர் ஆற்றலிலிருந்து குறைந்த ஆற்றலுக்குச் செல்கிறது என்பது. நீங்கள் மின்சாரத்தைப் பயன்படுத்தும்போது நீங்கள் அதன் கோட்பாட்டை மாற்றுவதில்லை. இயற்கையோடு

ஒத்துழைத்து, அதனோடு ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதன் மூலம், மனிதகுலத்திற்கு எண்ணற்ற வகையில் பயனளிக்கும் பல அற்புதமான கண்டுபிடிப்புகளையும் கண்டறிதல்களையும் உங்களால் நிகழ்த்த முடியும்.

உங்களுடைய எல்லா அனுபவங்களும் நிகழ்வுகளும் சூழ்நிலைகளும் செயல்களும், உங்கள் எண்ணங்களுக்கு உங்கள் ஆழ்மனத்திடமிருந்து வந்துள்ள எதிர்வினைகளே. ஒரு விஷயத்தை நன்றாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு விளைவு, நீங்கள் எந்தப் பொருளில் நம்பிக்கைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ அதனால் ஏற்படுவதில்லை. மாறாக, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எந்த நம்பிக்கை ஆழமாகப் பதிந்திருக்கிறதோ, அதுதான் அவ்விளைவை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. பொய்யான நம்பிக்கைகள், அபிப்பிராயங்கள், மூடநம்பிக்கைகள், பயங்கள் ஆகியவற்றை நம்புவதை நிறுத்துங்கள். என்றென்றும் நிலைத்திருக்கின்ற, ஒருபோதும் மாறாத வாழ்வின் யதார்த்தங்கள் மற்றும் உண்மைகள்மீது நம்பிக்கை வைக்கத் துவங்குங்கள். அப்போது உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் முன்னோக்கியும் மேல்நோக்கியும் நகரத் துவங்கும்.

'ஸ்பான்டேனியஸ் ரெவல்யூஷன்' என்ற தன் அற்புதமான நூலில், **புரூஸ் லிப்டன்** இவ்வாறு எழுதியுள்ளார்:

> **பிரதானமாக நம்பிக்கைகளின் வாயிலாகப் பெறப்பட்டப் பயிற்றுவிப்பின் மூலமாக, நம் ஆழ்மனமானது, நம்முடைய நடத்தை மற்றும் மரபணுக்களை முறைப்படுத்தும் அறிவுணர்வு நடவடிக்கைகளில் 95 சதவீதத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நம் ஆழ்மன நம்பிக்கைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைத் தனித்தனியாகவும் ஒட்டுமொத்தமாகவும் நம்முடைய கட்டுப்பாட்டின் கீழே கொண்டு வரும்போது, நாம் நம் வாழ்வின் படைப்பாற்றலை மீண்டும் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருகிறோம்.**

இந்நூலைப் படித்து, இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆழ்மனத்தின் கோட்பாடுகளை நடைமுறையில் செயல்படுத்தும் எவரொருவரும், தமக்காகவும் பிறருக்காகவும், பலனளிக்கும் விதத்தில் அறிவியற்பூர்வமாகச் சிந்திக்கும் வலிமையைப் பெறுவார்கள். 'ஒவ்வொரு வினைக்கும் ஓர் எதிர்வினை உண்டு' என்ற உலகளாவிய விதிக்கு ஏற்ப உங்கள் எண்ணங்கள் விடையளிக்கப்படுகின்றன. எண்ணம் என்பது செயலின் தொடக்க நிலை. எதிர்வினை என்பது உங்கள் எண்ணத்தின் இயல்பிற்கு ஏற்ப உங்கள் ஆழ்மனம் கொடுத்துள்ள செயல்விடை. இணக்கம், ஆரோக்கியம், அமைதி, நல்லெண்ணம் ஆகிய கருத்துக்களால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள். அப்போது உங்கள் வாழ்வில் அதிசயங்கள் நிகழும்.

வெளிமனமும் ஆழ்மனமும்

உங்கள் மனத்தை ஒரு மலர்த்தோட்டம் என்று கற்பனை செய்து கொள்வதுதான், அதன் இரு செயல்பாடுகளையும் பற்றிப் பரிச்சயம் பெறுவதற்கான ஓர் அற்புதமான வழி. நீங்கள் ஒரு தோட்டக்காரர். உங்களுக்குப் பழகிப் போன சிந்தனையின் அடிப்படையில் நாள் முழுதும் நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எண்ணங்கள் என்னும் விதைகளை விதைக்கிறீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் எதை விதைக்கிறீர்களோ, அதுவே உங்கள் உடலிலும் சுற்றுச்சூழலிலும் உருப்பெறுகிறது.

உங்கள் மனம் சரியாகச் சிந்திக்கும்போது, உண்மையை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் விதைக்கப்படும் எண்ணங்கள் ஆக்கப்பூர்வமானவையாகவும் இணக்கமானவையாகவும் அமைதியானவையாகவும் இருக்கும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதமான செயல்பாட்டுச் சக்தியானது அதற்கேற்றவாறு செயல்பட்டு, இணக்கமான சூழ்நிலைகளையும் இசைவான சுற்றுச்சூழல்களையும் மிகச் சிறந்தவற்றையும் உங்களிடத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். நீங்கள் உங்கள் சிந்தனைமுறையைக் கட்டுப்படுத்தத் தொடங்கும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்திகளைப் பயன்படுத்தி எந்தவொரு பிரச்சனையையும் அல்லது சிரமத்தையும் உங்களால் தீர்க்க முடியும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தும் அந்த முடிவில்லா சக்தியோடும் ஒப்பற்ற விதியோடும் நீங்கள் உண்மையிலேயே பிரக்ஞையோடு ஒத்துழைப்பீர்கள், அவற்றோடு இணைந்து செயல்படுவீர்கள்.

உங்கள் வெளிமனதிற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே நிலவும் தொடர்பு குறித்த உண்மையை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது, உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் முற்றிலுமாக மாற்றியமைப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவும். புறச்சூழ்நிலைகளை மாற்றுவதற்கு, நீங்கள் அவற்றுக்கான காரணத்தை மாற்ற வேண்டும். சூழ்நிலைகளையும் சூழல்களையும் மாற்ற விரும்பும் பெரும்பாலான மக்கள், அதே சூழ்நிலைகள் மற்றும் சூழல்களுடன் இணைந்து செயல்பட்டு அவற்றை மாற்ற முயற்சிக்கின்றனர். முரண்பாடு, குழப்பம், பற்றாக்குறை, குறைபாடு ஆகியவற்றைக் களைவதற்கு, அவற்றுக்கான காரணத்தைக் களைய வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம்தான் அக்காரணம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் சிந்திக்கும் விதமும் காட்சிப்படுத்தும் விதமும்தான் அக்காரணம்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் பகுத்துணர முடியாத இயக்கத்தோடு நீங்கள் அதிகாரத்தோடும் உறுதியான நம்பிக்கையோடும் பேசுவதன் மூலம் எவ்வாறு உங்கள் மனத்திற்கு இணக்கத்தையும்

அமைதியையும் உங்களால் கொண்டு வர முடிகிறது என்பதைக் காண்பது பிரமிப்பூட்டுவதாகவும் அதிக சுவாரசியமூட்டுவதாகவும் உள்ளது.

தனித்துவமிக்க வேறுபாடுகளும் செயற்பாட்டுமுறைகளும்

பின்வரும் விளக்கங்கள் மூலம் முக்கியமான வேறுபாடுகளை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும்: வெளிமனம் ஒரு கப்பலின் இயக்க அறையில் வீற்றிருக்கும் கப்பற்தலைவரைப் போன்றது. அவர் அக்கப்பலை வழிநடத்தி, இயந்திர அறையில் இருப்பவர்களுக்குக் கட்டளைகளைப் பிறப்பிப்பார். அங்கிருப்பவர்கள் கொதிகலன்கள், கருவிகள், அளவுமானிகள் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவர். இயந்திர அறைக்குள் இருப்பவர்களுக்குத் தாங்கள் எங்கே செல்கிறோம் என்பது தெரியாது; அவர்கள் தங்களுக்கு இடப்பட்டக் கட்டளைகளை வெறுமனே நிறைவேற்றுவர். திசைகாட்டி, பாகைமானி, மற்றும் பிற கருவிகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டத் தகவல்களின் அடிப்படையில், கப்பலின் தலைவர், இயந்திர அறையில் இருப்பவர்களுக்குத் தவறான அறிவுறுத்தல்களையோ அல்லது தவறான உத்தரவுகளையோ பிறப்பித்தால், அவர்கள் ஆபத்தில் சிக்கிக் கொள்ளக்கூடும். இயந்திர அறைக்குள் இருப்பவர்கள் கப்பற்தலைவருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதால், அவருக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பர், அவருடைய உத்தரவுகளைச் சிரமேற்கொண்டு நிறைவேற்றுவர். பணிக்குழு உறுப்பினர்கள் அவரிடம் ஏதும் மறுத்துக் கூற மாட்டார்கள்; அவர்கள் வெறுமனே அவருடைய கட்டளைகளைச் செயல்படுத்துவர், அவ்வளவுதான்.

கப்பற்தலைவரே தன் கப்பலின் எஜமானர். அவருடைய ஆணைகள் நிறைவேற்றப்படும். இதுபோலவே, உங்கள் வெளிமனம்தான் உங்களுடைய கப்பலின் தலைவர். உங்கள் உடல், சுற்றுச்சூழல், மற்றும் அனைத்து விவகாரங்களின் எஜமானர் அதுதான். உங்கள் வெளிமனம் எதை உண்மை என்று நம்பி ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறதோ, அதன் அடிப்படையில் நீங்கள் இடும் கட்டளைகளை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும்.

நாம் இதை இன்னும் ஆழமாக ஆய்வு செய்யலாம். இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஓர் உருவகம். நம் வெளிமனமானது, தன் பணியாளர் குழுவிற்கு, அதாவது ஆழ்மனத்திற்கு, கட்டளைகளை அள்ளி வீசுகின்ற ஒரு கப்பற்தலைவரைப் போன்றது. இந்த எடுத்துக்காட்டில், பணியாளர் குழு (ஆழ்மனம்), தண்ணீருக்கு அடியில் உள்ள கப்பற்தளத்தில் இருக்கிறது. கப்பல் எந்தத் திசையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்பதை இக்குழுவினரால் பார்க்க முடியாது, இது பற்றி அவர்களுக்கு எந்த அக்கறையும் கிடையாது. அவர்கள்

வெறுமனே தங்கள் தலைவரின் கட்டளைகளை நிறைவேற்றுகின்றனர். தங்கள் கப்பல் இன்னொரு கப்பலின்மீதோ அல்லது ஒரு பனிப்பாறையின்மீதோ மோதினாலும் சரி, அல்லது தான் சென்றடைய வேண்டிய இடத்திற்கு அது பாதுகாப்பாகப் போய்ச் சேர்ந்தாலும் சரி, அது குறித்து அக்குழுவினருக்கு அக்கறையோ கவலையோ கிடையாது. இக்குழு (ஆழ்மனம்) முற்றிலும் பாரபட்சமற்றது. அது தன் தலைவரை (வெளிமனத்திலிருந்து வரும் கட்டளைகளை) எதிர்த்துக் கேள்வி கேட்பதில்லை அல்லது மாற்றுப் பரிந்துரைகளைக் கொடுப்பதில்லை. தனக்கு இடப்பட்டக் கட்டளைகளை (அறிவுறுத்தல்களை) அது வெறுமனே நிறைவேற்றுகிறது. நம் ஆழ்மனம் ஒரு சேவகனைப் போன்றது. வெளிமனத்திற்குச் சேவை செய்வதுதான் அதன் வேலை. எனவே, எடுத்துக்காட்டாக, "பெயர்களை என்னால் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாது," என்று நாம் நம்மிடமும் மற்றவர்களிடமும் தொடர்ந்து கூறி வந்தால், ஆழ்மனம் அதற்கு ஏற்றவாறு செயல்விடை அளிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்டப் பெயரை நினைவுக்கூர்வதற்கு நாம் நம் நினைவு வங்கியில் வலைவீசித் தேடும்போது, அந்தப் பெயர் உங்கள் நினைவிற்கு வருவதை உங்கள் ஆழ்மனம் வேண்டுமென்றே தடுத்து நிறுத்தி, அப்பெயரை உங்களால் 'நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாமல்' போவதை உறுதி செய்யும். ஏனெனில், உங்கள் வெளிமனத்திடமிருந்து தொடர்ந்து உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அனுப்பப்பட்ட அறிவுறுத்தல் அதுதான்: "பெயர்களை என்னால் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாது."

ஆழ்மனம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு கருவி. அதைப் பிரக்ஞையோடு எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை நாம் முழுமையாகக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, நாம் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைவதற்கு அது தொடர்ந்து நமக்கு உதவக்கூடிய விதத்தில் அதை நம்மால் பிரக்ஞையுடன் வழிநடத்திச் செயல்பட வைக்க முடியும்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு நான் நடத்திய ஒரு பயிலரங்கில், ஒரு தம்பதியர் தங்கள் குடும்பத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்வை, பயிலரங்கில் கலந்து கொண்டிருந்த அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொண்டனர். ஆண்டுதோறும் ஜூன் மாதத்தில் தங்கள் குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் தவறாமல் சளி பிடித்ததாக அவர்கள் கூறினர். இருபது ஆண்டுகளாக இது அவர்களுடைய 'குடும்பப் பாரம்பரியமாக' இருந்து வந்திருந்தது. இது பல வருடங்களாகத் தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரின் 'சுயபேச்சின்' ஒரு பகுதியாக ஆகியிருந்ததாக அவர்கள் தெரிவித்தனர். "ஜூன் மாதத்தில் எனக்குச் (எங்களுக்கு) சளி பிடிக்கும்," என்பது இது குறித்த அவர்களுடைய சுயபேச்சாக இருந்தது. அவர்களுடைய ஆழ்மனம் இந்தக் கட்டளையைச் செவ்வனே நிறைவேற்றி, ஒவ்வோர் ஆண்டும் இக்குடும்பத்தினர் அனைவருக்கும் சளி பிடிப்பதை உறுதி செய்தது. அவர்கள்

இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளைப் பயன்படுத்தித் தங்கள் சுயபேச்சைத் திருத்தியமைத்ததன் மூலமாகத் தங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை மாற்றினர். என் பயிலரங்கில் கலந்து கொண்ட இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு அத்தம்பதியரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. தங்கள் குடும்பத்தில் நிலவிய இந்தப் பழைய வழக்கம் களையப்பட்டுவிட்டதாகவும், தாங்கள் அனைவரும் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாகச் சளித் தொந்தரவு இன்றி இருந்து வந்ததாகவும் அவர்கள் அக்கடிதத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தனர். அதே வானிலை நிலவிய அதே நகரத்தில், அதே வீட்டில்தான் அவர்கள் வாழ்ந்து வந்தனர். ஆனால் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றித் தங்கள் மனத்தில் அவர்கள் கொண்டிருந்த 'காட்சி' மாறியிருந்தது.

"இதை வாங்கும் அளவுக்கு எனக்கு வசதி இல்லை," என்று நீங்கள் தொடர்ந்து மற்றவர்களிடம் கூறும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் கூறுவதை வார்த்தைப் பிறழாமல் அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, நீங்கள் விரும்புவதை உங்களால் வாங்க முடியாத ஒரு நிலையில் உங்களை வைப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளும். "எனக்கு அந்தக் கார் கட்டுப்படியாகாது, ஐரோப்பாவிற்கு விடுமுறையில் செல்வதற்கான வசதி எனக்கு இல்லை, அந்தப் புதிய வீட்டை வாங்குவதற்கு எனக்குப் பொருளாதார வசதி இல்லை," போன்றவற்றை நீங்கள் தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும்வரை, இப்பொருட்களின் பற்றாக்குறையை அனுபவித்தவாறே உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் தொடரும்.

இன்னோர் எளிய விளக்கம் இது: "எனக்குக் காளான்கள் பிடிக்காது," என்று நீங்கள் கூறும்போது, ஏதேனும் ஒரு விருந்தில் உங்களுக்குக் காளான்கள் பரிமாறப்படும்போது, உங்களுக்குச் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படும். ஏனெனில், "எஜமானருக்குக் (உங்கள் வெளிமனத்திற்கு) காளான்கள் பிடிக்காது," என்று உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களிடம் கூறுகிறது. உங்கள் வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகளில் உள்ள தனித்துவமான வேறுபாடுகளுக்கான ஒரு சுவாரசியமான எடுத்துக்காட்டு இது.

"இரவில் நான் காபி குடித்தால், அதிகாலை மூன்று மணிக்கு எனக்கு விழிப்பு வந்துவிடுகிறது," என்று ஒரு பெண்மணி கூறுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். எனவே அவர் எப்போது காபி குடித்தாலும், அவருடைய ஆழ்மனம், "நீங்கள் இன்றிரவு விழித்திருக்க வேண்டும் என்று எஜமானர் விரும்புகிறார்," என்று அவரை நச்சரிக்கிறது.

உங்கள் ஆழ்மனம் தினமும் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் வேலை செய்து, உங்களுக்குச் சிறந்த பலன்களைக் கொடுப்பதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிக்கிறது, உங்களுக்குப் பழக்கமான சிந்தனையின் பலன்களை உங்கள் மடியில் வந்து கொட்டுகிறது.

சுருக்கமாக . . .

1. புதையற்களஞ்சியம் உங்களுக்குள்தான் இருக்கிறது. உங்கள் இதயத்தின் ஆழ்விருப்பத்திற்கான விடையை உங்களுக்குள் தேடுங்கள்.

2. எல்லாக் காலங்களிலும் வாழ்ந்த மாபெரும் மனிதர்கள், தங்கள் வசம் கொண்டிருந்த மாபெரும் ரகசியம், ஆழ்மனத்தைத் தொடர்பு கொண்டு அதன் சக்திகளை விடுவிக்கும் அவர்களுடைய திறமையே. உங்களாலும் அதைச் செய்ய முடியும்.

3. உங்களுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்குமான தீர்வு உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது. நீங்கள் தூங்கப் போவதற்கு முன்பாக, உங்கள் ஆழ்மனத்திடம், "நான் காலையில் ஆறு மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும்," என்று சொல்லிவிட்டுப் படுக்கச் சென்றால், அது உங்களைத் துல்லியமாக அந்த நேரத்தில் எழுப்பிவிடும்.

4. உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்கள் உடலைக் கட்டியெழுப்புகிறது. அதே ஆழ்மனத்தால் உங்களை குணப்படுத்தவும் முடியும். ஒவ்வோர் இரவும், பரிபூரண ஆரோக்கியம் என்னும் யோசனையுடன் உறங்கச் செல்லுங்கள்; உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய பணியாளனான உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும்.

5. ஒவ்வோர் எண்ணமும் ஒரு காரணம்; ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும் ஒரு விளைவு.

6. நீங்கள் ஒரு புத்தகத்தை எழுதவோ, ஓர் அற்புதமான நாடகத்தைப் படைக்கவோ, அல்லது உங்கள் பார்வையாளர்களுக்குச் சிறப்பான ஒரு சொற்பொழிவாற்றவோ விரும்பினால், அக்கருத்தினை உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அன்போடும் உணர்வுப்பூர்வமாகவும் தெரிவியுங்கள். அது அக்கருத்திற்கு ஏற்றாற்போலச் செயல்விடை அளிக்கும்.

7. நீங்கள் ஒரு கப்பலை வழிநடத்திச் செல்லும் ஒரு தலைவரைப் போன்றவர். அத்தலைவர் சரியான உத்தரவுகளைப் பிறப்பிக்க வேண்டும். அதுபோல, உங்களுடைய அனைத்து அனுபவங்களையும் கட்டுப்படுத்தி முறைப்படுத்துகின்ற உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு, உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் மனக்காட்சிகள் மூலமாக நீங்களும் சரியான கட்டளைகளை அளிக்க வேண்டும்.

8. "இது எனக்குக் கட்டுப்படியாகாது," அல்லது "என்னால் இதைச் செய்ய முடியாது," போன்ற சொற்றொடர்களை ஒருபோதும் பயன்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம், வார்த்தை மாறாமல் அவற்றை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும். நீங்கள் விரும்புவதைச் செய்வதற்கான பணமோ, வசதியோ அல்லது திறனோ உங்களிடம் ஒருபோதும் இல்லாதவாறு உங்கள் ஆழ்மனம் பார்த்துக் கொள்ளும். "என் ஆழ்மனத்தின் சக்தியின் மூலமாக என்னால் எல்லாவற்றையும் சாதிக்க முடியும்," என்று தொடர்ந்து கூறி வாருங்கள்.

9. நம்பிக்கை விதிதான் வாழ்வின் விதி. ஒரு நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்தில் தோன்றும் ஓர் எண்ணமே. உங்களைப் பாதிக்கின்ற அல்லது காயப்படுத்துகின்றவற்றின்மீது நம்பிக்கை வைக்காதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தி உங்களைக் குணப்படுத்த வல்லது, உத்வேகமூட்ட வல்லது, பலப்படுத்த வல்லது, வளமாக்க வல்லது என்று நம்புங்கள்.

10. உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுங்கள், அப்போது உங்கள் தலைவிதியை உங்களால் மாற்ற முடியும்.

2

உங்கள் மனம் எவ்வாறு இயங்குகிறது

உங்களுக்கு ஒரு மனம் உள்ளது. அதை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் மனம் இரண்டு நிலைகளைக் கொண்டது — புறநிலை அல்லது பகுத்தறியும் நிலை, மற்றும் அகநிலை அல்லது ஆழ்மன நிலை. நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தைக் கொண்டு சிந்திக்கிறீர்கள். நீங்கள் வழக்கமாகச் சிந்திக்கும் விஷயங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகின்றன. பின்னர், உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் எண்ணங்களின் இயல்பிற்கு ஏற்ப உங்கள் வாழ்க்கையை உருவாக்குகிறது. உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்கள் உணர்ச்சிகளின் இருப்பிடம். இதுதான் படைப்புத்திறன் கொண்ட மனம். நீங்கள் நல்லவற்றைச் சிந்தித்தால், நல்லவை மலரும்; தீயவற்றைச் சிந்தித்தால், தீயவை பிறக்கும். இப்படித்தான் உங்கள் மனம் செயலாற்றுகிறது.

நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் இதுதான்: உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால், அது உடனே அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்கிவிடும். ஆழ்மனம் நல்ல கருத்துக்களுக்கும் தீய கருத்துக்களுக்கும் ஒரே விதமாகத்தான் செயல்படுகிறது என்பது வியப்பான உண்மை. நீங்கள் எதிர்மறையான வழியில் இவ்விதியை நடைமுறைப்படுத்தினால், அது தோல்வியும் விரக்தியும் வருத்தமும் ஏற்படக் காரணமாகிவிடும். அதே சமயம், உங்கள் வழக்கமான சிந்தனை இணக்கமானதாகவும் ஆக்கப்பூர்வமானதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் முழு ஆரோக்கியத்தையும் வெற்றியையும் செழிப்பையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

நீங்கள் சரியான வழியில் சிந்திக்கவும் உணரவும் துவங்கிவிட்டால், மன அமைதியும் ஆரோக்கியமான உடலும் கண்டிப்பாக உங்கள் வசப்படும். நீங்கள் மனத்தளவில் ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, அதை உண்மை என உணரும்போது உங்கள் ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக் கொண்டு அதை உங்கள் வாழ்வில் மெய்யாக்கும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் கருத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஏற்றுக் கொள்ள வைப்பதுதான். அப்படி நிகழும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் விரும்பும் ஆரோக்கியத்தையும் அமைதியையும் செழிப்பையும் உங்களிடத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும். நீங்கள் ஆணையிடுங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனம் தன்மீது ஆழமாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள கருத்தை அப்படியே உங்கள் வாழ்வில் உருவாக்கும். உங்கள் மனத்தின் விதி இதுதான்: நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தில் எந்த எண்ணத்தை அல்லது எந்த யோசனையை நிலைப்படுத்தி இருக்கிறீர்களோ, அந்த எண்ணம் அல்லது யோசனையின் இயல்பிற்கு ஏற்பவே உங்கள் ஆழமனம் எதிர்வினையாற்றும் அல்லது செயல்விடை அளிக்கும்.

எண்ணங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு அனுப்பப்படும்போது, மூளையிலுள்ள உயிரணுக்களில் பதிவுகள் நிகழ்கின்றன என்று உளவியலாளர்களும் மனநல மருத்துவர்களும் குறிப்பிடுகின்றனர். உங்கள் ஆழ்மனம் ஏதாவது ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால், அதை நடைமுறைப்படுத்த உடனே அது செயலில் இறங்கிவிடும். கருத்துக்களைத் தொடர்புபடுத்துவதன் மூலம் அது இயங்குகிறது. நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் சேகரித்து வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு துளி அறிவையும் அது தன்னுடைய நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளப் பயன்படுத்துகிறது. உங்களுக்குள் இருக்கும் எல்லையற்ற சக்தியையும் ஆற்றலையும் அறிவையும் அது பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. இயற்கை விதிகளையெல்லாம் ஒன்றுதிரட்டி, அது தன் பாதையை அமைத்துக் கொள்கிறது. சில சமயங்களில், அது நீங்கள் அனுபவிக்கும் சிரமங்களுக்கான தீர்வை உடனே வழங்கலாம்; ஆனால் மற்ற நேரங்களில், அதற்குப் பல நாட்கள், வாரங்கள், அல்லது அதற்கும் அதிகமான நேரம் பிடிக்கலாம். அதன் வழிகள் நம் அறிவிற்கு அப்பாற்பட்டவை.

வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகள்

வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் இரண்டு மனங்கள் அல்ல என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவை ஒரே மனத்திற்குள் அமைந்துள்ள இரு செயற்களங்களே. பகுத்தறியும் மனம்தான் உங்கள் வெளிமனம். மனத்தின் இப்பிரிவுதான்

உங்களுக்கு வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் உங்கள் புத்தகங்களையும் வீட்டையும் வாழ்க்கைத் துணையையும் தேர்ந்தெடுப்பதைக் குறிப்பிடலாம். நீங்கள் உங்களுடைய எல்லா முடிவுகளையும் வெளிமனத்தின் மூலமாகத்தான் எடுக்கிறீர்கள். மறுபுறம், உங்களுடைய முனைப்பான தேர்ந்தெடுப்பு ஏதுமின்றி, உங்கள் இதயம் தானாகவே இயங்க வைக்கப்படுகிறது; செரிமானம், ரத்த ஓட்டம், சுவாசித்தல் ஆகிய இன்றியமையாத செயல்கள் உங்கள் வெளிமனத்தின் ஆதிக்கம் இல்லாமல் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் இயக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் ஆழ்மனம் தன்மீது பதிய வைக்கப்படும் கருத்துக்களையும், நீங்கள் பகுத்தறிந்து நம்பும் விஷயங்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளும். அது உங்கள் வெளிமனத்தைப்போலப் பகுத்தறியாது; உங்களுடன் முரண்பட்டு விவாதிக்காது. நல்ல விதைகளோ அல்லது கெட்ட விதைகளோ, அனைத்து விதமான விதைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒரு செழிப்பான நிலத்தைப் போன்றது உங்கள் ஆழ்மனம். உங்கள் எண்ணங்கள் செயற்திறன் கொண்டவை; அவைதாம் விதைகள். எதிர்மறையான, அழிவுப்பூர்வமான எண்ணங்கள், தொடர்ந்து உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எதிர்மறையாகவே செயலாற்றுகின்றன. உடனடியாகவோ அல்லது சிறிது காலம் கழித்தோ, அவை வடிவம் பெற்று உங்கள் வாழ்வனுபவங்களாக வெளிப்படும்.

ஒரு சீனப் பழமொழி இவ்வாறு கூறுகிறது:

நாளை மலரவிருக்கும் அனைத்து மலர்களும் இன்றைய விதைகளில்தான் பொதிந்துள்ளன (களைகளும் அப்படியே).

நாள் முழுதும் நீங்கள் எதற்குத் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

உங்கள் எண்ணங்கள் நல்லவையா கெட்டவையா, மெய்யானவையா பொய்யானவையா என்று உங்களுக்கு எடுத்துரைப்பதில் உங்கள் ஆழ்மனம் ஒருபோதும் ஈடுபடுவதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அது வெறுமனே உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் யோசனைகளின் இயல்பிற்கு ஏற்றவாறு செயல்விடை அளிக்கிறது, அவ்வளவுதான். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு விஷயத்தை, அது பொய்யாக இருந்தாலும்கூட, உண்மை என்று நீங்கள் உங்கள் வெளிமனத்தில் ஏற்றுக் கொள்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உங்கள் வெளிமனம் ஏற்கனவே அதை உண்மை என்று ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டதால், உங்கள் ஆழ்மனமும் அதை உண்மை என்று ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்குரிய விளைவுகளை உங்கள் வாழ்வில் உருவாக்குவதில் மும்முரமாக ஈடுபடும்.

தூண்டுதலின் அளப்பரிய சக்தி

உங்கள் வெளிமனம் ஒரு வாயிற்காப்பாளனாகச் செயலாற்றுகிறது என்பதையும், பொய்யான கருத்துக்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதியாமல் பாதுகாப்பதுதான் அதன் முக்கிய வேலை என்பதையும் இப்போது நீங்கள் நன்றாக உணர்ந்திருப்பீர்கள். 'ஆழ்மனம் தூண்டுதலால் எளிதில் தூண்டப்படக்கூடிய ஒன்று' என்ற மனத்தின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்றையும் இப்போது நீங்கள் தெரிந்திருப்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் எதையும் ஒப்பிடுவதில்லை, வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதில்லை என்பது நீங்கள் அறிந்ததே. அது பகுத்தறிவதுமில்லை, தானாக எதையும் சிந்திப்பதுமில்லை. பகுத்தறிவதும் சிந்திப்பதும் வெளிமனத்தின் வேலை. வெளிமனத்திலிருந்து பெறப்படும் கருத்துக்களுக்கு இசைவாகச் செயல்படுவது மட்டுமே ஆழ்மனத்தின் வேலை. தான் செயல்படுவதற்காக அது தனக்கென்று ஒரு வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. அது தனக்குக் கொடுக்கப்படுவதை வெறுமனே ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுகிறது.

ஒரு தூண்டுதல் என்பது ஒருவருடைய மனத்திற்குள் ஏதோ ஒன்றை விதைக்கும் செயல் அல்லது நிகழ்வு என்று அகராதி கூறுகிறது.

இந்நூலுக்கு அணிந்துரை எழுதிய லீ புலோஸ் அவர்கள், கனடா நாட்டில் வான்கூவர் நகரில் ஓர் உளவியலாளராகவும் மனவசிய நிபுணராகவும் பணியாற்றுகிறார். அவருடைய பயிலரங்குகள் பலவற்றில் நான் கலந்து கொண்டுள்ளேன். அந்தப் பயிலரங்குகளின்போது, அவற்றில் கலந்து கொள்வோரில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவரை லேசாக மனவசியத்திற்கு ஆளாக்கி, பிறகு ஓர் ஊசியைக் கொண்டு லீ அவருடைய கையில் குத்தத் துவங்குவார். கையை மரத்துப் போகச் செய்கின்ற ஒரு திரவத்தை அந்த நபரின் கையில் தான் ஊசியால் ஏற்றுவதாக லீ அவரிடம் கூறுவார். தன் கையில் தன்னால் எதையும் உணர முடியவில்லை என்று அந்நபர் கூறும்வரை, "உங்கள் கை மரத்துப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது," என்று லீ தொடர்ந்து கூறிக் கொண்டே இருப்பார். கை 'மரத்து'ப் போயுள்ளதைப் பரிசோதிப்பதற்காக, லீ அந்நபரின் கையை நன்றாகக் கிள்ளிவிட்டு, அவரால் எதையாவது உணர முடிகிறதா என்று அவரிடம் கேட்பார். "என்னால் எதையும் உணர முடியவில்லை," என்று அந்நபர் கூறுவார். "என் கையில் எந்தவிதமான வலியும் இல்லை, ரத்தம் வரவில்லை, எந்த நோய்த்தொற்றும் இல்லை," என்று கூறிக் கொண்டே அந்த ஊசியால் தன்னைத் தானே குத்திக் கொள்ளுமாறு லீ அவரிடம் கூறுவார். நோய்க்கிருமிகள் நீக்கப்படாத அந்த ஊசியால் அந்நபர் தன் கையில் குத்துவார். அவருடைய ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டத் தூண்டுதலுக்கு ஏற்ப, அவர் எந்த வலியையும் உணர மாட்டார், அவருடைய கையில் ரத்தம் கசியாது,

அவருக்கு எந்த நோய்த்தொற்றும் ஏற்படாது. இது மிகவும் விந்தையான விஷயம்! இதை நான் நன்றாகவே அறிவேன். ஏனெனில், லீயின் தூண்டுதலுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட அந்த 'நபர்' நான்தான்.

மக்கள் மனவசியத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டு, ஒரு சிறு சாக்பீஸ் துண்டானது, பற்ற வைக்கப்பட்ட ஒரு சிகரெட் என்று அவர்களிடம் கூறப்படுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். பிறகு, அந்த மனவசிய நிபுணர், மனவசியத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ள அந்நபருடைய கையின்மீது அந்தச் சாக்பீஸால் தொடுவார். ஆனால், பற்ற வைக்கப்பட்ட ஒரு சிகரெட் துண்டு தன் கையில் பட்டதுபோல அந்நபர் வெடுக்கென்று தன் கையைப் பின்னுக்கு இழுத்துக் கொள்வார். அடுத்து நடக்கும் விஷயத்தை நம்புவது இன்னும் கடினம். நெருப்பால் சுடப்பட்டது போன்ற ஒரு காயம் உண்மையிலேயே அவருடைய கையில் ஏற்படும். ஆனால் அவருடைய கையைத் தொட்டதென்னவோ வெறும் சாக்பீஸ் துண்டுதான்!

'தீ மிதிப்பு' நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி உங்களில் பலர் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள், பார்த்திருப்பீர்கள், அல்லது அதில் கலந்து கொண்டும் இருப்பீர்கள். தீ மிதிப்பு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வோரிடம், அந்நிகழ்ச்சிக்கு முன்பாக, எரிந்து கொண்டிருக்கும் நெருப்புக் கங்குகளின்மீது நடக்கும்போது அவர்களுடைய பாதங்கள் 'பாதுகாப்பாக இருக்கும்' என்று மீண்டும் மீண்டும் வலிமையாகப் பரிந்துரைக்கப்படும். இந்நிகழ்ச்சிகளை நான் பல முறை பார்த்திருக்கிறேன். ஃபீஜி தீவைச் சேர்ந்த பூர்வீகக் குடியினர், தங்கள் பாதங்களில் எந்தவிதமான எரிச்சலையோ அல்லது வெப்பத்தையோ உணராமல், பல நொடிகள் அக்கங்குகளின்மீது நிற்பதை நான் கண்டிருக்கிறேன்.

மிகவும் அரிதான சமயங்களில், நெருப்புக் கங்குகளால் பாதங்களைச் சுட்டுக் கொண்ட நபர்களையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் தங்கள் பாதங்கள் உண்மையிலேயே தீயிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்குமா என்று தாங்கள் 'பெரிதும் சந்தேகித்ததை' அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒப்புக் கொண்டனர்.

இதே சக்தியை, நம் இலக்குகளை அடைவதற்கும், நம் வாழ்வில் நாம் உண்மையிலேயே கைவசப்படுத்த விரும்புகின்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் பெறுவதற்கும் நமக்கு உதவுவதற்கு நாம் கட்டவிழ்த்துவிட்டால் எப்படி இருக்கும் என்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். நம் சந்தேகங்களையும் பயங்களையும் நமக்குத் தொடர்ந்து நினைவுபடுத்துகின்ற அந்தச் 'சிறிய குரலை' முற்றிலுமாக அடக்கக்கூடிய திறன் நமக்கு இருப்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். இதே சக்தியை நம் ஆரோக்கியத்தையும் உடல்நலனையும் பாதுகாப்பதற்கு நாம் பயன்படுத்துவதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். நாம் இப்பயணத்தில் அதை நோக்கித்தான் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உங்கள் வெளிமனத்தைப் போலக் காரணப்படுத்த முடியாது

உங்கள் ஆழ்மனத்தால் முரண்பட்டு விவாதிக்க முடியாது. எனவே, நீங்கள் அதற்குத் தவறான தூண்டுதல்களைக் கொடுத்தால், அவற்றை அது உண்மை என்று ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றுக்கு ஏற்றவாறு சூழல்களையும் அனுபவங்களையும் நிகழ்வுகளையும் அவை உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வரும். உங்களுக்கு நிகழ்ந்துள்ள அனைத்து விஷயங்களும் நம்பிக்கையின் வாயிலாக நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைத்துள்ள எண்ணங்களின் அடிப்படையில் நிகழ்ந்தவையே. தவறான கோட்பாடுகளை நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைத்திருந்தால், ஆக்கப்பூர்வமான மற்றும் இணக்கமான எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து சிந்தித்து வருவதுதான் அவற்றிலிருந்து மீள்வதற்கான நிச்சயமான வழி. இதன் மூலம், உங்கள் ஆழ்மனம் அச்சிந்தனைகளை ஏற்றுக் கொண்டு, புதிய மற்றும் ஆரோக்கியமான சிந்தனைப் பழக்கங்களையும் வாழ்க்கைப் பழக்கங்களையும் உருவாக்குகிறது. உங்கள் ஆழ்மனமானது பழக்கத்தின் உறைவிடம் என்பதை என்றும் நினைவில் வைத்திடுங்கள்.

தூண்டுதலின் ஆக்கப்பூர்வமான மற்றும் அழிவுப்பூர்வமான சக்தி

புறத்தூண்டுதல் குறித்துச் சில கருத்துக்கள்: புறத்தூண்டுதல் என்னும் சொல்லுக்கு, மற்றவரிடமிருந்து வரும் தூண்டுதல் என்று பொருள். எல்லாக் காலங்களிலும், உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், இந்தப் புறத்தூண்டுதல் சக்தியானது மனிதகுலத்தின் வாழ்விலும் எண்ணத்திலும் பெரும் பங்காற்றி வந்துள்ளது. உலகின் பல பகுதிகளில், மதத்தின் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியே அதுதான்.

நம்மை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதற்கும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் தூண்டுதலை நாம் ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதே சமயம், மனத்தின் விதிகள் குறித்தப் புரிதல் இல்லாத மக்களைக் கட்டுப்படுத்தி, கட்டளைகளுக்கு அவர்களை அடிபணிய வைப்பதற்கும் தூண்டுதலை நம்மால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். ஆக்கப்பூர்வமான கோணத்தில் பார்த்தால், தூண்டுதல் ஒரு வியத்தகு கருவி. அதன் எதிர்மறை விளைவுகள் குறித்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால், மனத்தின் செயல்விடை அமைப்புகளிலேயே மிகவும் மோசமான, அழிவு நிலைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய ஒன்றாக அது அமைகிறது. துயரம், தோல்வி, துன்பம், உடல்நலக் குறைவு, பேரழிவு ஆகிய விளைவுகளை அது தொடர்ந்து உருவாக்கிக் கொண்டேயிருக்கும்.

வயது வந்தவர் என்ற முறையில், ஆக்கப்பூர்வமான சுயதூண்டுதல் எனும் மறுசிரமைப்புச் சிகிச்சையை நீங்கள் பயன்படுத்தாதவரை, கடந்தகாலத்தில் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைக்கப்பட்ட எதிர்மறையான கருத்துக்கள் நடத்தைப் பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவித்து, உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் சமூக வாழ்விலும் உங்களுக்குத் தோல்வியை ஏற்படுத்தும். சுயதூண்டுதலானது, எதிர்மறையான பதப்படுத்தலில் இருந்து உங்களை விடுவிப்பதற்கான ஒரு வழி. சுயதூண்டுதலைப் பயன்படுத்தி இந்த எதிர்மறையான பதப்படுத்தலில் இருந்து நீங்கள் உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளாவிட்டால், அது உங்கள் வாழ்வின் போக்கை உருக்குலைத்து, நல்ல பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதைச் சிரமமானதாக ஆக்கிவிடும்.

சுயதூண்டுதலுக்கு '**சுயபிரகடனம்**' என்ற இன்னொரு வார்த்தையும் உண்டு. சுயபிரகடனத்தை நாம் இவ்வாறு வரையறுக்கலாம்:

> **"நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற இறுதி விளைவுக்கு உங்களை இட்டுச் செல்கின்ற, நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான தகவல் அல்லது நம்பிக்கைக் குறித்த ஒரு பிரகடனம்."**

இங்கு இரண்டு விஷயங்கள் முக்கியம்:

1. 'தகவல் அல்லது நம்பிக்கைக் குறித்த ஒரு பிரகடனம்' முற்றிலும் உண்மையாகவோ அல்லது முற்றிலும் தவறாகவோ இருக்கக்கூடும் (ஆனால் உண்மை என்று நம்பப்பட்ட ஒன்று). டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி முன்பு குறிப்பிட்டுள்ளதைப்போல:

> **"உங்கள் ஆழ்மனத்தால் முரண்பட்டு விவாதிக்க முடியாது. எனவே, நீங்கள் அதற்குத் தவறான தூண்டுதல்களைக் கொடுத்தால், அவற்றை அது உண்மை என்று ஏற்றுக் கொண்டு, அவற்றுக்கு ஏற்றவாறு சூழல்களையும் அனுபவங்களையும் நிகழ்வுகளையும் அது உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வரும். உங்களுக்கு நிகழ்ந்துள்ள அனைத்து விஷயங்களும் நம்பிக்கையின் வாயிலாக நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைத்துள்ள எண்ணங்களின் அடிப்படையில் நிகழ்ந்தவையே."**

"நான் என் வேலையில் படுசோம்பேறி," என்று உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் ஓர் அறிவுறுத்தல், அந்தப் பிரகடனத்தை யதார்த்தமாக்குகிறது. அதேபோல, "நான் திறமையான நிர்வாகி," என்ற பிரகடனம், அந்த நம்பிக்கையை உண்மையாக்குவதற்கு உங்கள் ஆழ்மனத்தைத் தூண்டுகிறது.

'ஸ்பான்டேனியஸ் எவல்யூஷன்' என்ற தன் புத்தகத்தில் **புரூஸ் லிப்டன்** இவ்வாறு எழுதியுள்ளார்:

> **நாம் அனுபவிக்கின்ற இவ்வுலகை நம்முடைய மனங்கள் மும்முரமாக ஒன்றிணைந்து உருவாக்குகின்றன. எனவே, நம்முடைய நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதன் மூலம், உலகின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கான ஒரு வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைக்கிறது.**
>
> **பரிசோதனைகளை மேற்கொள்கின்ற ஒரு நபருடைய மனம், அப்பரிசோதனைகளின் விளைவுகள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது என்பது குவான்டம் இயந்திரவியல் அறிமுகப்படுத்தியுள்ள மிக ஆழமான உள்நோக்குகளில் ஒன்று. நாம் நம் உலகை வெறுமனே கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை, மாறாக, அதில் நிகழவிருக்கும் விஷயங்கள் அனைத்திலும் நாம் மும்முரமாகப் பங்காற்றுகிறோம் என்பதை இயற்பியலின் இப்புதிய பிரிவு அங்கீகரிக்கிறது. நம் மனங்களில் அலசப்படும் விஷயங்கள், நாம் வாழ்கின்ற இவ்வுலகத்தின் வடிவமைப்பில் முக்கியத் தாக்கம் விளைவிக்கின்றன என்று குவான்டம் இயந்திரவியல் சந்தேகத்திற்கிடமின்றி நிரூபித்துள்ளது.**

இது மிக ஆழமான ஒரு கருத்து! தன் புத்தகத்தில் தான் கற்றுக் கொடுத்தக் கருத்துக்களை நம்புவது ஒரு வாசகரின் சுயதேர்ந்தெடுப்பு என்று 1963ல் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி தன் புத்தகத்தில் கூறியிருந்தார். தான் கற்றுக் கொடுத்த விஷயங்கள் முற்றிலும் உண்மை என்பதை அவர் அறிந்திருந்தாலும்கூட, அறிவியல்ரீதியான ஆய்வுகள் மூலமாக அவரால் அவற்றை நிரூபிக்க முடியவில்லை. எனவே, அக்கருத்துக்களை நம்பாதவர்கள், தங்கள் பழைய நம்பிக்கைகளில் சிக்கிக் கொண்டு, 'பலிகடாக்களாக' இருந்துவிட்டனர். டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி கற்றுக் கொடுத்தக் கோட்பாடுகளை சுவீகரித்து, அவற்றைக் கடைபிடித்தவர்கள் 'நன்னம்பிக்கையாளர்கள்' அல்லது வெறும் 'அதிர்ஷ்டசாலிகள்' என்று முத்திரை குத்தப்பட்டனர்.

வாசகர்கள் இன்று, இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்களை நம்புவது அல்லது நம்பாமல் போவதற்கான தேவையைக் களைந்துவிடலாம். ஏனெனில், ஆவல் கொண்ட மனங்களுக்கு, இவற்றின் உண்மைத்தன்மையை மதிப்பிடுவதற்கு இவற்றுக்கான அறிவியற்பூர்வமான சான்றுகள் ஏராளமானவை உள்ளன.

இதற்காக டாக்டர் புரூஸ் லிப்டனுக்கு நான் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

2. எதிர்பார்ப்பு விதி: ஒருவருடைய எதிர்பார்ப்பிற்கு அதிகமாக எதுவும் நடப்பதில்லை. ஒரு சுயபிரகடனம் என்பது 'நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற இறுதி விளைவுக்கு உங்களை இட்டுச் செல்கின்ற, நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான தகவல் அல்லது நம்பிக்கைக் குறித்த ஒரு பிரகடனம்' என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். 'நீங்கள் விரும்புகின்ற இறுதி விளைவு' என்று அது கூறவில்லை. நாம் எதை விரும்புகிறோமோ அதை நாம் பெறுவதில்லை, மாறாக, நாம் எதை எதிர்பார்க்கிறோமோ அதையே நாம் பெறுகிறோம். உயர்ந்த செயற்திறன் கொண்ட மக்கள் உயர்ந்த எதிர்பார்ப்புகளை வளர்த்துக் கொண்டு, அவற்றைத் தங்கள் மனங்களில் நிலைப்படுத்துகின்றனர். தங்கள் இலக்குகளை ஏற்கனவே தாங்கள் அடைந்துவிட்டதுபோல அவர்கள் தங்கள் மனங்களில் காட்சிப்படுத்துகின்றனர்.

> **நீங்கள் எதைப் பார்க்க வேண்டும் என்றும் உணர வேண்டும் என்றும் நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்களோ, அதையே நீங்கள் பார்க்கவும் உணரவும் செய்கிறீர்கள். நீங்கள் பார்க்கின்ற உலகம் உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகளின் ஒரு காட்சிதான். இவ்வுலகம் என்பது தனிநபர்கள் அனைவருடைய எதிர்பார்ப்புகளின் ஓர் ஒட்டுமொத்த வெளிப்பாடு.**
>
> ***- ஜேன் ராபர்ட்ஸ்***
> ***'த நேச்சர் ஆஃப் பர்சனல் ரியாலிட்டி'***
> ***என்ற நூலின் ஆசிரியர்***

நீங்கள் உங்களுடைய செயற்திறனை மேம்படுத்திக் கொள்ளவோ, அல்லது உங்கள் வாழ்வின் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் உங்கள் நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ளவோ விரும்பினால், அதை நீங்கள் ஏற்கனவே சாதித்துவிட்டது போன்ற ஒரு காட்சியை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்கி நிலைப்படுத்த வேண்டும்.

தாழ்வான எதிர்பார்ப்புகள் உங்களை முன்னேறவிடாமல் அழுத்திப் பிடித்து, உங்கள் புதிய இலக்குகளை அடைவதற்கான உங்கள் முயற்சிகளைச் சீரழிப்பதற்கு ஒருபோதும் அனுமதித்துவிடாதீர்கள்.

எதிர்மறையான தூண்டுதல்களை உங்களால் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும்

எந்தவொரு நாளின் செய்தித்தாளையும் புரட்டிப் பாருங்கள். பயம், கவலை, பயனின்மை, மனக்கலக்கம், வரவிருக்கும் பேரழிவு ஆகிய விதைகளை விதைக்கக்கூடிய ஏராளமான செய்திகளை அதில் உங்களால் பார்க்க முடியும். அவற்றையெல்லாம் நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் ஏற்றுக் கொள்வீர்களேயானால், இந்த அச்சுறுத்தும் எண்ணங்கள், வாழ்வின்மீது உங்களுக்குள்ள பிடிப்பை

வேரோடு பிடுங்கி எறிந்துவிடும். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஆக்கப்பூர்வமான சுயதூண்டுதல்களைக் கொடுப்பதன் மூலம் இந்த எதிர்மறையான தூண்டுதல்களை உங்களால் நிராகரிக்க முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்வது, நீங்கள் இந்த அழிவுப்பூர்வமான தூண்டுதல்களைத் துணிச்சலோடு எதிர்கொண்டு வெற்றி பெற வழிவகுக்கும்.

மற்றவர்களால் உங்களை நோக்கி ஏவப்படும் எதிர்மறையான தூண்டுதல்களைக் கவனியுங்கள். இந்த அழிவுப்பூர்வமான புறத்தூண்டுதல்கள் உங்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கு நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டியதில்லை.

மற்றவர்களுடைய தூண்டுதல்களுக்கு உங்கள் எண்ணங்கள் மூலம் நீங்கள் கொடுக்கும் சக்தியைத் தவிர, உங்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கான சக்தி அவற்றுக்கு இல்லை. நீங்கள் அவற்றுக்கு உங்கள் மன ஒப்புதலைக் கொடுப்பதன் மூலமும் அவற்றை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும் அவர்களுடைய எண்ணங்களை உங்களுடைய எண்ணங்களாக ஆக்குகிறீர்கள். பிறகு நீங்களே அவற்றைச் சிந்திக்கத் தொடங்கிவிடுகிறீர்கள். தேர்ந்தெடுப்பதற்கான திறன் உங்களுக்கு இருக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! அன்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! ஆரோக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

ஆழ்மனம் முரண்பட்டு விவாதிப்பதில்லை

உங்கள் ஆழ்மனம் எல்லா விதத்திலும் அறிவார்ந்தது. எல்லாக் கேள்விகளுக்கான விடைகளையும் அது அறிந்துள்ளது. அது உங்களுடன் விவாதிக்காது, உங்களை எதிர்த்துப் பேசாது. "இத்தகைய தூண்டுதல்களை என்மீது பதிக்கக்கூடாது," என்று ஒருபோதும் அது உங்களிடம் கூறாது. எடுத்துக்காட்டாக, "என்னால் இதைச் செய்ய முடியாது," "எனக்கு இப்போது மிகவும் வயதாகிவிட்டது," "என்னால் இக்கடமையை நிறைவேற்ற முடியாது," "சரியான அரசியல்வாதியை எனக்குத் தெரியாது" போன்றவற்றை நீங்கள் கூறும்போது, இத்தகைய எதிர்மறையான எண்ணங்களை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் பதிய வைக்கிறீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் அவற்றுக்கு ஏற்றாற்போலச் செயல்விடை அளிக்கும். உங்களுக்கு ஏற்படவிருக்கும் நல்லவற்றை நீங்களே தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இதன் விளைவாக, பற்றாக்குறை, குறைபாடு, விரக்தி ஆகியவற்றை நீங்கள் உங்கள் வாழ்விற்குள் கொண்டு வருகிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு பிரச்சனைக்கான விடையைத் தேடிக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் அதற்குச் செயல்விடை அளிக்கும். ஆனால், உங்கள் வெளிமனத்தில் நீங்கள் ஓர் உறுதியான தீர்மானத்திற்கு வர வேண்டும் என்று அது எதிர்பார்க்கும். உங்கள்

பிரச்சனைக்கான பதில் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அங்கீகரிக்க வேண்டும். மாறாக, "இந்த இக்கட்டான சூழலில் இருந்து மீள எனக்கு எந்த வழியும் இருப்பதுபோல எனக்குத் தோன்றவில்லை. எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது. எனக்கு ஏன் எந்தப் பதிலும் கிடைக்கவில்லை?" என்று நீங்கள் கூறினால், நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்தைத் தகர்த்து எறிந்துவிடுகிறீர்கள் என்று பொருள்.

உங்கள் மனத்தின் ஓட்டத்தை இழுத்துப் பிடித்து அதனை அமைதிப்படுத்துங்கள். உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கவலையை விட்டொழியுங்கள். அமைதியாக மீண்டும் மீண்டும் இந்த சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள்:

"என் ஆழ்மனத்திற்கு விடை தெரியும். அது இப்போது எனக்குச் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நான் அதற்கு நன்றி கூறுகிறேன். ஏனெனில், என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு எல்லாவற்றையும் அறிந்துள்ளது; எனக்கான மிகச் சரியான விடையை அது எனக்கு இப்போது வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது."

ரத்தினச்சுருக்கமாக . . .

1. நல்லவற்றை நினையுங்கள், நல்லவை பின்தொடரும். தீயவற்றை நினையுங்கள், தீயவை பின்தொடரும். நாள் முழுவதும் நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிவிடுகிறீர்கள்.

2. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுடன் விவாதிக்காது. உங்கள் வெளிமனத்தின் கட்டளைகளை அது அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும். உண்மையிலேயே உங்களுக்கு ஒரு பொருள் கட்டுப்படியாகாது என்றாலும்கூட, "எனக்கு அது கட்டுப்படியாகாது," என்று கூறாதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக வேறொரு சிறந்த எண்ணத்தை அல்லது கட்டளையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். "நான் அதை வாங்குவேன். என் மனத்தில் அதை நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன்," என்று கூறுங்கள்.

3. தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது. ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தேர்ந்தெடுங்கள். நீங்கள் தோழமையாக இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது பகைமையோடு இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஒத்துழைப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் அன்பிற்கு உகந்தவராகவும் நட்பானவராகவும் இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்; அப்போது இந்த ஒட்டுமொத்த உலகமும் உங்களுக்குச் செயல்விடை அளிக்கும். ஓர் அற்புதமான ஆளுமையை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த வழி இதுதான்.

4. உங்கள் வெளிமனம் ஒரு வாயிற்காப்பாளனைப் போன்றது. உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பொய்யான எண்ணப் பதிவுகளிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டியதுதான் அதன் முக்கியப் பணி. ஏதாவது நல்லது நடக்கும், இப்போது நல்லது ஏதோ நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்று நம்புவதைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன்தான் உங்கள் மாபெரும் சக்தி. மகிழ்ச்சியையும் செழிப்பையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

5. உங்களுக்குத் துன்பம் விளைவிக்கும் சக்தி பிறருடைய தூண்டுதல்களுக்குக் கிடையாது. உங்கள் எண்ண ஓட்டத்திற்குத்தான் அச்சக்தி உண்டு. மற்றவர்களின் எண்ணங்களையும் பேச்சுகளையும் நிராகரிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஒரு சூழ்நிலைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு செயல்விடை அளிக்க வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி உங்களிடம் உள்ளது.

இது மிகவும் முக்கியமானது. பல சமயங்களில், நம் நலனில் அக்கறை கொண்டுள்ள சில குறிப்பிட்ட முக்கியமான நபர்களை நாம் நம் 'முன்மாதிரி'களாகப் பார்க்கிறோம். ஆனால் நம்மீது அவர்களுடைய வார்த்தைகளுக்கு இருக்கும் சக்தியை நாம் அடிக்கடிக் குறைவாக மதிப்பிட்டுவிடுகிறோம், குறிப்பாக, நாம் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது. ஒரு பெற்றோர் ஏதோ விரக்தியில், "உன்னிடம் ஏதோ கோளாறு இருக்கிறது," என்று கூறும்போது, இந்தப் பிரகடனம் அக்குழந்தையின்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை அவர்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை.

டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் போதனைகளை நாம் முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு, அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளத் துவங்கும்போது, நம் வாழ்க்கையை நம்முடைய நேரடிக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நம்மால் கொண்டு வர முடியும். மற்றவர்கள் நம்மை நோக்கி எய்யும் எதிர்மறையான கருத்துக்களின் தாக்கத்திலிருந்து நம்மை நம்மால் விடுவித்துக் கொள்ள முடியும். நாம் உள்ளூரப் புன்னகைத்துவிட்டு, நம் மனத்திற்குள் வெறுமனே, "என்னை நோக்கி வீசப்படும் எதிர்மறையான விமர்சனத்தை நான் ஏற்றுக் கொள்ளப் போவதில்லை. ஏனெனில், என் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு நான் மட்டுமே பொறுப்பு," என்று கூறிக் கொள்ளலாம்.

உண்மையில், மற்றவர்களுடைய வார்த்தைகளுக்கு நம்மீது எந்த சக்தியும் கிடையாது. அந்த வார்த்தைகளை நம் சுயபேச்சின் மூலமாக நாம் எவ்வாறு அர்த்தப்படுத்தத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பதுதான் நம் ஆழ்மனத்தின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, அதற்கு அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுக்கிறது.

6. நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். நீங்கள் கூறும் ஒவ்வொரு உருப்படாத வார்த்தைக்கும் நீங்கள் பொறுப்பேற்க வேண்டும். "நான் தோற்றுவிடுவேன்; நான் என் வேலையை இழந்துவிடுவேன்; என்னால் வாடகைப் பணத்தைச் செலுத்த முடியாது," போன்றவற்றை ஒருபோதும் கூறாதீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு உண்மை எது, வேடிக்கை எது என்று தெரியாது. அது எல்லாவற்றையும் உங்கள் வாழ்வின் அனுபவங்களாக மாற்றிவிடும்.

7. உங்கள் மனம் தீயது அல்ல. இயற்கையின் எந்தவோர் ஆற்றலும் தீயது அல்ல. இயற்கையின் சக்திகளை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பது உங்களைப் பொறுத்தது. எல்லா இடங்களிலும் இருக்கும் அனைத்து மக்களையும் ஆசீர்வதிக்கவும் குணமாக்கவும் ஊக்கப்படுத்தவும் உங்கள் மனத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

8. "என்னால் முடியாது," என்று ஒருபோதும் கூறாதீர்கள். "என் ஆழ்மனத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி என்னால் எல்லாவற்றையும் சாதிக்க முடியும்," என்று கூறுவதன் மூலம் அந்த பயத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்.

9. பயம், அறியாமை, மூடநம்பிக்கை ஆகியவற்றின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக, நிலையான பேருண்மைகள் மற்றும் வாழ்வின் கோட்பாடுகளின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து சிந்திக்கத் துவங்குங்கள். உங்களுக்காகச் சிந்திக்க மற்றவர்களை ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள். உங்களுடைய எண்ணங்களை நீங்களே தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் சொந்த முடிவுகளை நீங்களே மேற்கொள்ளுங்கள்.

10. நீங்கள்தான் உங்கள் ஆன்மாவின் தலைவர். உங்கள் விதியின் எஜமானும் நீங்கள்தான். தேர்ந்தெடுக்கும் திறன் உங்களுக்கு உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வாழ்வைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! அன்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! ஆரோக்கியத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்!

11. உங்கள் வெளிமனம் எவற்றையெல்லாம் ஊகித்து உண்மையென்று நம்புகிறதோ, அவற்றையெல்லாம் உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்வில் உங்கள் அனுபவங்களாக வெளிப்படுத்தும். நல்லதிர்ஷ்டத்திலும், தெய்வீக வழிகாட்டுதலிலும், சரியான செயல்பாட்டிலும், வாழ்வின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களிலும் நம்பிக்கை வையுங்கள்.

3

சுயபேச்சு

நம் சுயபேச்சைவிட அதிக சக்தியோடு நம் நடத்தையையும் செயற்திறனையும் பாதிப்பது வேறெதுவும் இல்லை. நம் சுயபேச்சின் சக்திதான், நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ, நம்முடைய முயற்சிகளின் விளைவுகளைப் பெருமளவில் தீர்மானிக்கிறது.

ஒரு நிமிடத்திற்கு 150 - 300 வார்த்தைகள் என்ற ரீதியில் நமக்கு நாமே பேசிக் கொள்கிறோம். ஒரு நாளுக்குக் கிட்டத்தட்ட 50,000 எண்ணங்களை நாம் சிந்திக்கிறோம்.

நாம் நாள் முழுவதும் நம் மனத்தை எதிர்மறையான எண்ணங்களாலோ அல்லது நேர்மறையான எண்ணங்களாலோ கிறங்கடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். எதிர்மறையான எண்ணங்கள், மன அழுத்தம் தரக்கூடிய ஹார்மோன்களை விடுவிக்கின்றன. நேர்மறையான எண்ணங்கள், நம்மை நல்லவிதமாக உணரச் செய்கின்ற மற்றும் உற்சாகம் தருகின்ற, டோபாமைன், செரோட்டோனின், பீட்டா என்டார்பின்ஸ் ஆகிய ஹார்மோன்களை விடுவிக்கின்றன.

நாம் சிறு குழந்தைகளாக இருந்தபோது வாய்விட்டு உரக்கப் பேசினோம். ஒருநாள் நான் என் வேலை முடிந்து இரவில் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்து, என் கடைக்குட்டி மகனைப் பார்ப்பதற்காக அவனுடைய படுக்கையறைக்குச் சென்றேன். நான் அவனுடைய அறைக் கதவை அணுகியபோது, அந்த அறைக்குள்ளிருந்து ஏகப்பட்டப் பேச்சுக் குரல்கள் கேட்டன. அவனுடைய நண்பர்களோ அல்லது சகோதர சகோதரிகளோ அவனுடன் இருக்க வேண்டும் என்று நான் நினைத்துக் கொண்டேன். நான் கதவருகே வந்து நின்றபோது, அவன் எனக்கு முதுகு காட்டி உட்கார்ந்து

கொண்டிருந்ததை நான் பார்த்தேன். அவன் தன் பஞ்சடைக்கப்பட்ட விலங்கு பொம்மைகளை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். அவற்றுடன் ஓர் உற்சாகமான உரையாடலில் அவன் ஈடுபட்டிருந்தான். ஆனால் ஒவ்வொரு விலங்கிற்கும் என் மகன்தான் குரல் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தான். தன்னுடைய விலங்குத் தோழர்களுடன் அவன் ஓர் உண்மையான வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தான்.

வளர்ந்தவர்கள் என்ற முறையில் நாம் இந்த உரையாடல்களை நமக்கு உள்ளேயே நிகழ்த்திக் கொள்ளக் கற்றுக் கொண்டுள்ளோம். ஆனால் அவ்வப்போது, நம்மையும் அறியாமல் அவை நம் வாயிலிருந்து சத்தமாக வெளிவந்து நம்மை ஆச்சரியப்படுத்திவிடுகின்றன, அந்த நேரத்தில் நாம் தனியாக இருந்தாலும்கூட. தங்களுடைய கார்களுக்குள் தனியாக அமர்ந்து கொண்டு தங்களுக்குத் தாங்களே உணர்ச்சிகரமான உரையாடல்களில் ஈடுபடுகின்ற நபர்களை நாம் அனைவருமே எப்போதாவது பார்த்திருப்போம் (அலைபேசிகள் அறிமுகமாவதற்கு முந்தைய காலகட்டத்தில் இத்தகைய நபர்களை அடையாளம் காண்பது எளிதாக இருந்தது).

நாம் மற்றவர்களுடன் பேசும்போது, நம்முடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் நபர் கூறுவதைக் 'காதில் வாங்கியபடியே,' அவர் கூறிக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தை உள்ளூர அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டு, அதற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக அடுத்து நாம் பேச வேண்டிய விஷயத்தை நம் மனத்திற்குள் தயாரித்துக் கொண்டிருப்பது வழக்கமாக நடைபெறும் ஒன்றுதான்.

நாம் தனிமையில் இருக்கும்போது நமக்கு நாமே நிகழ்த்திக் கொள்ளும் உரையாடல்கள்தான் மிக அதிக சக்திவாய்ந்த உரையாடல்களாகும். நம்மை நாமே எடை போடுவதையும் மதிப்பீடு செய்வதையும் உள்ளடக்கிய உரையாடல்கள் இவை. இவற்றின்போது, நாம் சிறப்பாகச் செய்த ஏதேனும் ஒன்றிற்காக நம்மை நாமே பாராட்டிக் கொள்கிறோம், அல்லது நாம் மோசமாகச் செய்த ஏதோ ஒன்றிற்காக நம்மை நாமே நொந்து கொள்கிறோம்.

இந்த அத்தியாயத்தின் துவக்கத்தில், "நம் சுயபேச்சைவிட அதிக சக்தியோடு நம் நடத்தையையும் செயற்திறனையும் பாதிப்பது வேறெதுவும் இல்லை," என்று நான் கூறியிருந்தேன். இது எப்படி உண்மையாகும்?

நம் சுயபேச்சுதான் நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்கியுள்ளது, தொடர்ந்து உருவாக்கிக் கொண்டும் இருக்கிறது.

'**த பவர் ஆஃப் நௌ**' என்ற தன் புத்தகத்தில், "உங்களை உங்கள் மனத்திடமிருந்து விடுவித்தல்" என்ற ஒரு பகுதியில், **ஏக்கார்ட் டோலே,** சுயபேச்சைப் பற்றிப் பேசுகிறார். அவர் அதில் இவ்வாறு எழுதியுள்ளார்:

"சிந்திப்பவரைக் கண்காணிப்பது" என்பதன் பொருள் என்ன? ஒருவர் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று, "என் தலைக்குள் எனக்கு ஏதோ ஒரு குரல் கேட்கிறது," என்று கூறும்போது, அந்நபர் ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் அனுப்பி வைக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. உண்மை என்னவென்றால், இந்நபரைப் போன்றே கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தலைகளுக்குள் ஒரு குரலையோ அல்லது பல குரல்களையோ எல்லா நேரங்களிலும் கேட்கின்றனர். உங்கள் தூண்டுதலின்றித் தன்னிச்சையாகச் செயல்படும் இந்தச் செயல்முறையைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கான சக்தி உங்களுக்கு இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்வதில்லை. தொடர்ச்சியான சுயபேச்சுக்கள் மற்றும் உரையாடல்கள்தாம் அவை.

தங்களுக்குத் தாங்களே இடைவிடாமல் பேசிக் கொண்டோ அல்லது முணுமுணுத்துக் கொண்டோ தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கும் 'பைத்தியக்காரர்களை' நீங்கள் பார்த்திருக்கக்கூடும். இவர்கள் இவ்வாறு பேசுவதற்கும் நீங்களும் மற்ற 'சாதாரண' நபர்களும் தங்களுக்குத் தாங்களே பேசிக் கொள்வதற்கும் ஒரே ஒரு விஷயத்தைத் தவிர எந்த வேறுபாடும் இல்லை. அந்தப் 'பைத்தியக்காரர்'களைப் போல நீங்கள் சத்தம் போட்டுப் பேசுவதில்லை, அவ்வளவுதான். இந்தக் குரல் விமர்சிக்கிறது, அனுமானிக்கிறது, சீர்தூக்கிப் பார்க்கிறது, ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறது, குறைகூறுகிறது, விரும்புகிறது, வெறுக்கிறது, இன்னும் பலவற்றைச் செய்கிறது. உங்கள் தலைக்குள் எழும் குரல், அந்தச் சமயத்தில் நீங்கள் இருக்கின்ற சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அது கடந்தகாலத்தையோ அல்லது மிகச் சமீபத்தில் நடந்த ஏதோ ஒன்றையோ மீண்டும் உயிர்ப்பித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடும், அல்லது சாத்தியக்கூறுள்ள எதிர்காலச் சூழ்நிலைகளை ஒத்திகை பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது கற்பனை செய்து கொண்டோ இருக்கக்கூடும். விஷயங்கள் தவறாகப் போவதையும் எதிர்மறையான விளைவுகளையும் அக்குரல் அடிக்கடிக் கற்பனை செய்கிறது. இதற்குப் பெயர்தான் கவலை. சில சமயங்களில், இக்குரலோடு கூடவே சில காட்சிகள் அல்லது 'மனத் திரைப்படங்கள்' உங்கள் மனத்தில் ஓடக்கூடும். ஒருவேளை அக்குரல் உங்கள் சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமான ஒன்றாக இருந்தாலும்கூட, கடந்தகாலத்தை அடிப்படையாக வைத்து அது அதை

வேறு விதமாக அர்த்தப்படுத்தும். ஏனெனில், அக்குரல், உங்களுடைய கடந்தகாலம் மற்றும் நீங்கள் சுவீகரித்துள்ள ஒட்டுமொத்தக் கலாச்சார மனப்போக்கின் விளைவான உங்கள் பதப்படுத்தப்பட்ட மனத்திற்குச் சொந்தமானது. எனவே, கடந்தகாலத்தின் கண்களின் ஊடாக நீங்கள் நிகழ்காலத்தைப் பார்க்கிறீர்கள், எடைபோடுகிறீர்கள். இதன் விளைவாக, முற்றிலும் திரிந்து போன ஒரு காட்சியே உங்களுக்குத் தெரிகிறது. ஒருவருடைய தலைக்குள் கேட்கும் அக்குரலே அவருடைய மிக மோசமான எதிரியாக இருப்பது ஒன்றும் புதிதல்ல. பலர் இந்த எதிரியுடன் தொடர்ந்து வாழ்ந்து வருகின்றனர். இந்தத் தொல்லைக்காரக் குரல் அவர்களைத் தொடர்ந்து தாக்குகிறது, தண்டிக்கிறது, அவர்களுடைய இன்றியமையாத ஆற்றல் முழுவதையும் உறிஞ்சிவிடுகிறது. அவர்களுடைய துயரத்திற்கும் மகிழ்ச்சியின்மைக்கும் நோய்க்குமான காரணம் இதுதான்.

உங்கள் மனத்திலிருந்து உங்களை உங்களால் விடுவித்துக் கொள்ள முடியும் என்பது நல்ல செய்தி. இது மட்டுமே உண்மையான விடுதலை. இதற்கான முதல் அடியை இக்கணத்திலேயே உங்களால் எடுத்து வைக்க முடியும். உங்கள் தலைக்குள் கேட்கும் குரலை உங்களால் இயன்ற அளவு செவிமடுக்கத் துவங்குங்கள். மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுகின்ற ஒரே மாதிரியான எண்ண வடிவங்கள்மீது குறிப்பிட்டக் கவனம் செலுத்துங்கள். கீறல் விழுந்த இசைத் தட்டைப்போலப் பல வருடங்களாகத் தொடர்ந்து உங்களுக்குள் ஓடி வந்து கொண்டிருக்கும் அந்தச் சிந்தனைகள்மீது தனிக் கவனம் செலுத்துங்கள். இதைத்தான் 'சிந்திப்பவரைக் கண்காணிப்பது' என்று நான் கூறுகிறேன்.

குழந்தைகளின் வாழ்வில் 'அதிகாரம் செலுத்தும் நபர்கள்' (எடுத்துக்காட்டாக, பெற்றோர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள், மூத்தச் சகோதர சகோதரிகள்) என்ற முறையில், ஒரு குழந்தை நமக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்ற விதத்தில் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும்போது அது பற்றி நாம் அக்குழந்தையிடம் எப்படிப் பேசுகிறோம் என்பதில் நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். அது ஒரு வீணை வாசித்தலாகவோ, ஒரு தேர்வாகவோ, ஒரு விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாகவோ, அல்லது வேறு எதுவாகவோ வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். தங்களுடைய முயற்சியைத் தங்கள் பெற்றோர்கள் எவ்வாறு 'எடைபோடுகிறார்கள்' என்பதைக் குழந்தைகள் அப்படியே உள்வாங்கிக் கொள்கின்றனர்.

அந்த அளவுக்கு அவர்கள் எளிதில் தாக்கத்திற்கு ஆளாகக்கூடியவர்களாக உள்ளனர்.

நம் குழந்தை தன்னுடைய ஆற்றலுக்குக் குறைவாகச் செயல்படும்போது அல்லது வழக்கத்தைவிட மோசமாகச் செயல்படும்போது ஒரு பெற்றோர் என்ற முறையில், அல்லது ஓர் ஆசிரியர் அல்லது ஒரு பயிற்றுவிப்பாளர் என்ற முறையில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவர்கள் எவ்வாறு திறம்படச் செயல்பட வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோமோ, 'அக்காட்சி'யை அவர்களுடைய மனங்களில் நாம் உருவாக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, "பீட்டர், இன்றைய விளையாட்டுப் போட்டி உனக்குச் சிறப்பானதாக அமையாமல் போனதற்கு நான் வருந்துகிறேன். இதே போன்ற ஒரு போட்டி ஒருமுறை எனக்கு ஏற்பட்டது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நீ உண்மையிலே ஒரு மிகச் சிறந்த விளையாட்டு வீரன். அடுத்த வாரப் போட்டி உனக்கு மிகச் சிறப்பானதாக அமையப் போகிறது!" என்று கூறுங்கள்.

அல்லது, "வீட்டில் நீ அந்தப் பாடலைத் திரும்பத் திரும்ப உன் வீணையில் மிக அழகாக மீட்டுகிறாய். அடுத்த வாரம் நடைபெறவுள்ள உன்னுடைய இசை நிகழ்ச்சியில், நீ எவ்வளவு சிறந்த வீணைக் கலைஞன் என்பதை மற்றவர்களுக்குக் காட்டி அவர்களை அசத்தப் போகிறாய்," என்று கூறுங்கள்.

இளம் வயதில், நம் சுயபேச்சு, நாம் மிகவும் மதிக்கின்ற மற்றும் நேசிக்கின்ற நபர்களிடமிருந்து வருகின்ற கருத்துக்கள் மற்றும் விமர்சனங்களின் பெரும் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறது. நம் சுயபேச்சுதான் நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குகிறது. இது பற்றி அடுத்த அத்தியாயத்தில் நாம் விரிவாகப் பார்க்கவிருக்கிறோம்.

நாம் பருவ வயதை எட்டும்போது, நாம் எதில் திறம்படைத்தவர்கள், எதில் திறமையற்றவர்கள், எது நமக்குப் பிடிக்கும், எது பிடிக்காது, நாம் எத்தகைய மக்களுடன் இருக்க விரும்புகிறோம், எத்தகைய மக்களை நாம் தவிர்க்க விரும்புகிறோம் ஆகியவை பற்றிய உறுதியான அபிப்பிராயங்கள் நம்மிடம் உருவாகிவிடுகின்றன. நாம் இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் (இனியும் இப்படித்தான் இருக்கப் போகிறோம்) என்பதை நாம் 'உண்மை' என்று ஏற்றுக் கொண்டுவிடுகிறோம். மொத்தத்தில், நாம் நம்முடைய சொந்தத் தகவல்களிடம் கைதிகளாக ஆகிவிடுகிறோம். இத்தகவல்களை நாம் உண்மை என்று தவறுதலாக ஏற்றுக் கொண்டுவிடுகிறோம். நம் நடத்தையில் எவ்வாறு ஆக்கப்பூர்வமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவது என்பது நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு ஒருபோதும் கற்றுக் கொடுக்கப்படவில்லை என்பதால், தன் போக்கில் போகும் ஒரு வாழ்க்கையை நாம் வாழத் தொடங்கிவிடுகிறோம்.

முடிவாக, நம் சுயபேச்சுதான் நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குகிறது. நம் சுயகோட்பாடுதான் நம் செயற்திறனைத்

தீர்மானிக்கிறது. நாம் நம்முடைய சுயகோட்பாட்டிற்கு இசைவாகவே எப்போதும் செயல்படுவதால், நாம் ஒன்றைச் செய்த பிறகு அதைப் பற்றி நமக்கு நாமே பேசிக் கொள்ளும்போது, நாம் தொடர்ந்து அதே செயற்திறனுடனேயே செயல்படுவதை உறுதி செய்யும் விதத்தில் அது நம் சுயகோட்பாட்டை வலியுறுத்துகிறது.

நம் சுயபேச்சானது நம் மூளையில் இருக்கும் ஒரு வானொலி நிலையத்தைப் போன்றது. நாம் சரியான அலைவரிசையைத்தான் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறோமா? நாம் அலைவரிசைகளை மாற்ற வேண்டுமா? அது எப்படி என்று நமக்குத் தெரியுமா? பொறுத்திருந்து பாருங்கள்!

நம் சுயபேச்சு எவ்வாறு நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குகிறது என்பதை அடுத்துப் பார்க்கலாம்.

4

நம் சுயபேச்சு எவ்வாறு நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குகிறது

நம் சுயகோட்பாடு எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதையும், நம் தீர்மானங்கள்மீதும் அவற்றால் ஏற்படும் விளைவுகள்மீதும் அது ஏற்படுத்துகின்ற அளப்பரிய தாக்கத்தைப் பற்றியும் நாம் இந்த அத்தியாயத்தில் கற்றுக் கொள்ளவிருக்கிறோம். நம் சுயகோட்பாட்டின் சக்தியை நாம் புரிந்து கொள்வதிலிருந்தும், நேர்மறையானதோ அல்லது எதிர்மறையானதோ, சுயகோட்பாடுதான் நம் வாழ்வின் எந்தவொரு பகுதியிலும் நம் செயற்திறனின் அளவைத் தீர்மானிக்கின்ற முறைப்படுத்தும் இயக்கமுறை என்ற உணர்தலில் இருந்தும்தான் அது தொடங்குகிறது, அங்குதான் அது நிறைவுறுகிறது.

நாம் மிகவும் சிக்கலான, பல முகங்களைக் கொண்ட ஓர் உயிரினம். நம் அன்றாட வாழ்வில் நாம் அனுபவிக்கின்ற பல்வேறு வகையான வசதிகளைப்போலவே, நம் பள்ளிகளில் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டிராத பிற இயக்கமுறைகளும் கருவிகளும் நம்மிடம் உள்ளன. எனவே, நாம் எவ்வாறு ஒரு குறிப்பிட்ட நபராக உருவாகிறோம் என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு துளிகூட இல்லாமலேயே நம்மில் பலர் நம் வாழ்க்கையை ஓட்டிவிடுகிறோம். மிக முக்கியமாக, நம் வாழ்வில் நம் விருப்பப்படி சிறப்பாக இயங்காத பகுதிகளில் ஆக்கப்பூர்வமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான திறன் நம்மிடம் உள்ளது என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வும் நமக்கு இருப்பதில்லை. எளிமையாகக் கூறினால், எவ்வாறு மாற வேண்டும் என்பதைப் பெரும்பாலான மக்கள் அறியவில்லை. எனவே, "நான் இப்படித்தான்," என்ற ஓர் உள்ளார்ந்த மந்திரத்தை அவர்கள் உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்கின்றனர். தங்கள் ஆசீர்வாதங்கள் குறித்து நன்றியுடன் இருக்கும் அதே சமயத்தில், தங்கள் வாழ்வில் உள்ள குறைபாடுகளைத் தங்களுக்கு விதிக்கப்பட்டதாக அவர்கள்

அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் எஞ்சிய வாழ்க்கை முழுவதையும் இப்படியே வாழ்ந்துவிடுகின்றனர்.

நம்முடைய எதிர்மறையான நம்பிக்கைகள், நம்மை மட்டுப்படுத்தும் கலாச்சார மாயைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொண்டு, புதிய நம்பிக்கைகளை, அதாவது, சுயபிரகடனங்களை நாம் சுவீகரித்துக் கொள்ளும்போது, ஒரு புது மலர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

"நான் இப்படித்தான்!" என்ற நிலையை நாம் எவ்வாறு வந்தடைந்தோம் என்பதை நாம் இப்போது விரிவாக ஆய்வு செய்யலாம்.

நம்முடைய முதல் இரண்டு வருடங்கள்

நாம் உண்மையான ஆற்றலுடன் பிறக்கிறோம். நம்மால் எதையும் செய்ய முடியாது என்று பரிந்துரைக்கின்ற தகவல்கள் எதுவும் அப்போது நம்மிடம் இருப்பதில்லை. நம்முடைய முதல் இரண்டு வருடங்கள்தான் நம் வாழ்வின் மிகவும் ஆற்றல்மிக்க வளர்ச்சிக் காலம். அக்காலத்தின்போது நம்மால் பேச முடியாது என்பதால், நம்மால் எதைச் செய்ய முடியாது என்றோ அல்லது நாம் மிக வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்றோ நம் பெற்றோர்களால் நம்மிடம் கூற முடியாது. அந்த முதல் இரண்டு வருடங்களில், நடப்பதற்கும் உடையணிந்து கொள்வதற்கும் சாப்பிடுவதற்கும் நாம் கற்றுக் கொள்கிறோம். அதோடு, ஒரு மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளவும் துவங்குகிறோம். நமக்கு வெகு குறைவான வார்த்தைகளே தெரிந்திருந்தாலும், நம்முடைய பெற்றோர் நம்மிடம் என்ன கூறுகிறார்கள், எதைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளத் துவங்குகிறோம்.

நம்முடைய மூளை ஐந்து மின் மொழிகளைப் பேசுகிறது

லீ புலோஸின் பயிலரங்குகளில் ஒன்றிலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட ஒரு விஷயம் இது:

> நாம் பிறப்பதிலிருந்து நாம் இரண்டு வயதை எட்டும்வரை நம்முடைய மூளை அலைகள் பெரும்பாலும் 'டெல்ட்டா' (1.5 — 4 ஹெர்ட்ஸ்) நிலையில் இருக்கின்றன. இரண்டு முதல் ஆறு வயதுக்கு இடையே நம்முடைய மூளை அலைகள் வேகம் பெற்று 'தீட்டா' (4 — 8 ஹெர்ட்ஸ்) நிலையை அடைகின்றன. ஆறுக்கும் பன்னிரண்டு வயதிற்கும் இடையே அவை மீண்டும் வேகம் பெற்று 'ஆல்ஃபா' (8 — 12 ஹெர்ட்ஸ்) நிலையை எட்டுகின்றன. பிறகு, பன்னிரண்டு வயதிலிருந்து அவை 'பீட்டா' (12 — 40 ஹெர்ட்ஸ்) நிலையில் இருக்கின்றன.

ஒருவர் மனவசியத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும்போது என்ன நிகழ்கிறது? அவருடைய மூளை அலைகள் வேகம் குறைந்து தீட்டா அல்லது ஆல்ஃபா நிலைக்குச் செல்கின்றன. மனவசிய நிலையில் பொதுவாக மூளை அலைகளின் வேகம் 7.3 ஹெர்ட்ஸாக இருக்கும்.

எனவே, இரண்டு முதல் பன்னிரண்டு வயதுக்கு இடையே, மிக எளிதில் மனவசியத்திற்கு ஆட்படுத்தப்படும் நிலையில் நம் மூளை அலைகள் இருக்கும். இந்தக் காலகட்டத்தின்போதுதான் நம்முடைய நம்பிக்கைகள் நம்முள் வேரூன்றப்படுகின்றன, நம் சுயமதிப்பும் சுயகோட்பாடும் நம்முள் விதைக்கப்படுகின்றன. எனவே, புதிய சுயபிரகடனங்களின் மூலம் நம்முடைய எதிர்மறை நம்பிக்கை மாயைகளிலிருந்து நாம் விடுவிக்கப்படும்போது, நமக்கு வலிமை சேர்க்கின்ற, சக்தியளிக்கின்ற நம்பிக்கைகள் அதிக அளவில் நம்மில் உருவாகின்றன.

மிக உயர்ந்த செயற்திறன் நிலைகளில் காணப்படுகின்ற 'காமா' (40 - 200 ஹெர்ட்ஸ்) நிலைதான் ஐந்தாவது மின் மொழி.

நாம் இரண்டு ஆதாரங்களிலிருந்து கற்றுக் கொள்கிறோம்

நாம் சிறு குழந்தைகளாக இருக்கும்போது, முக்கியமாக இரண்டு ஆதாரங்களிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்கிறோம்:

1. நம் அம்மா, அப்பா, அல்லது அவர்கள் இருவரையும் பார்த்து அவர்களை அப்படியே பிரதியெடுப்பதன் மூலம் நாம் கற்றுக் கொள்கிறோம். ஏன்? நம் பெற்றோர்தான் நம்முடைய அன்பின் முதன்மை மூலாதாரமாக விளங்குகின்றனர். சிறு குழந்தைகள் என்ற முறையில், நமக்கு ஏகப்பட்ட அன்பு தேவைப்படுகிறது. எனவே, எப்படி நடந்து கொள்வது நம்முடைய பெற்றோரை மகிழ்விக்கும் என்று நாம் நம்புகிறோமோ, அவ்வாறு நாம் நடந்து கொள்கிறோம். அவர்களை நாம் மகிழ்ச்சிப்படுத்தும்போது நமக்கு 'வெகுமதி' கிடைப்பதுபோலத் தெரிகிறது.

2. அசௌகரியத்திலிருந்து விலகி, நமக்கு சௌகரியமாகப் படும் விஷயங்களை நோக்கி நாம் செல்கிறோம்.

சுருக்கமாகக் கூறினால், நாம் இந்த உலகிற்குள் வரும்போது ஒரு காலிக் கோப்பையாக வருகிறோம். ஆனால், கற்றுக் கொள்வது குறித்த ஒரு தணியாத ஆர்வமும் விருப்பமும் நம்முள் இருக்கின்றன. நாம் இரண்டு வயதை எட்டுபோது, சில வார்த்தைகளைக் கற்றுக் கொண்டுவிடுகிறோம். விரைவில், நம்முடைய முதன்மை மொழியை அல்லது அடிப்படை மொழியை நாம் கற்றுக் கொள்ளத் துவங்குகிறோம். கிட்டத்தட்ட நமக்குக் கிடைக்கும் அனைத்துத் தகவல்களுமே நம் பெற்றோரிடமிருந்தும் உடன்பிறந்தவர்களிடம்

இருந்துமே நமக்கு வருகின்றன. எது நல்லது அல்லது கெட்டது, எது சரி அல்லது தவறு, நாம் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் ('நல்ல பிள்ளை') அல்லது எப்படி நடந்து கொள்ளக்கூடாது ('கெட்டப் பிள்ளை') ஆகியவை பற்றிய தங்களுடைய அபிப்பிராயங்களை அவர்கள் நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். நமக்கு ஆறு வயது ஆகும்போது, நாம் யார், நம் உலகம் (குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்) எதைப் பற்றியது ஆகியவற்றைப் பற்றிய திடமான அபிப்பிராயங்களை நாம் வளர்த்துக் கொண்டுவிடுகிறோம். அதோடு, எந்தெந்த விஷயங்களில் நாம் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறோம், எந்தெந்தப் பகுதிகளில் நாம் அவ்வளவு திறம்படச் செயல்படுவதில்லை ஆகியவை பற்றிய சில எண்ணங்களையும் நாம் வளர்த்துக் கொள்ளத் துவங்குகிறோம்.

ஒரு முக்கியமான விஷயம்: நாம் உண்மையிலேயே யாராக இருக்கிறோமோ, அதற்கும் இவற்றுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. மாறாக, நாம் யார் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ, அல்லது நாம் யாராக உருவாகியாக வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ, அதற்கும் இவற்றுக்கும் ஏராளமான தொடர்பு உள்ளது.

ஒரு குறிப்பிட்ட மதத்தைச் சேர்ந்தவராக இருக்க வேண்டும், ஒரு குறிப்பிட்ட அரசியல் கட்சியைச் சார்ந்தவராக இருக்க வேண்டும், ஒரு குறிப்பிட்டத் தொழில் செய்பவராக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணங்கள் எதுவும் நாம் பிறக்கும்போது நம்மிடம் இருப்பதில்லை. நாம் யார் என்பது பற்றியும், நாம் என்னவாக இருக்கிறோம் என்பது பற்றியுமான தகவல்களில் பெரும்பாலானவை, நாம் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது நாம் பிரமிப்புடன் பார்த்து வியக்கின்ற நம் பெற்றோர்கள், உடன்பிறந்தவர்கள், ஆசிரியர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், மற்றும் அதிகாரம் படைத்த 'முன்மாதிரி'கள் ஆகியோரின் நம்பிக்கைகளிலிருந்து நாம் 'சுவீகரித்த' விஷயங்கள்தான். அந்த நம்பிக்கைகள் 'உண்மைத் தகவல்'களாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அந்த நம்பிக்கைகளோடு முரண்பட்டு நிற்பதற்கு நம்மிடம் எந்தவிதமான தகவல்களும் இல்லாத காரணத்தால், அவர்கள் எதை உண்மை என்று கூறுகிறார்களோ, அதை நாம் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கிறோம். ஆறு வயதிற்குள் நாம் பள்ளிக்குப் போகத் துவங்கிவிடுகிறோம். நாம் யார், நாம் எதில் சிறந்தவர்கள், எதில் திறமையற்றவர்கள் போன்றவற்றை நமக்கு மேலும் தெளிவுபடுத்துவதற்கு இப்போது நமக்குக் கூடுதல் ஆசிரியர்களும் பயிற்றுவிப்பாளர்களும் இருக்கின்றனர்.

சுயபேச்சு பற்றிய யோசனையை நாம் முன்பே பார்த்தோம். நம்மிடம் ஏற்கனவே கூறப்பட்டவற்றை அல்லது நாம் ஏற்கனவே அனுபவித்தவற்றை நம் சுயபேச்சின் மூலம் நாம் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறோம்.

நம் சுயபேச்சுதான் நம் சுயகோட்பாடுகளை உருவாக்குகிறது, அவற்றைத் தீர்மானிக்கிறது. எனவே, நம் பெற்றோரோ அல்லது மற்றவர்களோ நம்மிடம் கூறிய விஷயங்கள் நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குவதில்லை, மாறாக, அவர்கள் கூறியவற்றை நாம் அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளும் விதமும், அவை குறித்து நாம் உணரும் விதமும்தான் நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குகின்றன. நம் மனத்தில் ஒரு காட்சியை அல்லது படத்தை உருவாக்குவதோ, அல்லது அதனோடு தொடர்பு கொள்வதோதான் மொழியின் நோக்கம் என்பதை நாம் பார்க்கவிருக்கிறோம். பெரும்பாலான சமயங்களில், அக்காட்சிகளோடு கூடவே உணர்ச்சிகளும் உணர்வுகளும் ஒட்டியிருக்கும். எனவே, நம் உள்ளார்ந்த உரையாடல்கள்தான் இத்தகைய காட்சிகளையும் உணர்வுகளையும் நம் மனத்தின் ஆழ்மனப் பகுதியில் சேமித்து வைக்கின்றன. இந்த உரையாடல்கள் நம் எதிர்கால நடத்தைகள்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இதை நாம் ஏழாவது அத்தியாயத்தில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

பின்வரும் பத்தி, **நெப்போலியன் ஹில்** எழுதியுள்ள **'அவுட்விட்டிங் த டெவில்: த சீக்ரெட் டு ஃபிரீடம் அண்ட் சக்சஸ்'** நூலில் இடம்பெற்றுள்ளது:

> ஒரு குழந்தையின் வாக்கியத்தை ஒரு பெற்றோர் நிறைவு செய்வதை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? ஒரு குழந்தையின் வீட்டுப்பாடத்தை அதன் பெற்றோரில் ஒருவர் முடித்துக் கொடுப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா? பள்ளியில் நடைபெற்ற அறிவியல் கண்காட்சிகள் உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அவற்றில் இடம்பெற்ற அறிவியல் பணித்திட்டங்களைச் செய்து முடிப்பதில் அக்குழந்தைகளுக்கு வெளியிலிருந்து ஏகப்பட்ட 'உதவிகள்' கிடைத்திருக்கும் என்பது வெளிப்படை. அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் சற்றுக் கூடுதலாகவே 'உதவியிருப்பார்கள்.' ஆனால், தங்கள் உதவியையும் தாங்கள் சிறந்த பெற்றோர்கள் என்பதையும் தங்கள் குழந்தைகள் அங்கீகரிக்கின்றனர் என்பதை அப்பெற்றோர்கள் உள்ளூர அறிந்துள்ளனர். அப்படித்தானே? ஆனால் உண்மையில், "இதை என்னால் தனியாகவே செய்து முடிக்க முடியும் என்று என் பெற்றோர்களுக்கு நம்பிக்கையில்லை . . . பிறகு நான் ஏன் இதில் அக்கறையுடன் ஈடுபட வேண்டும்?" என்று அக்குழந்தை நினைக்கக்கூடும். இறுதியில், பெற்றோரிடமிருந்து வரும் இந்த 'உதவி,' அக்குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையைச் சீரழிக்கிறது. தங்கள் வேலைகளில் முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்வதற்குக் குழந்தைகளை அனுமதிப்பதன் மூலம், தங்களுக்காகத்

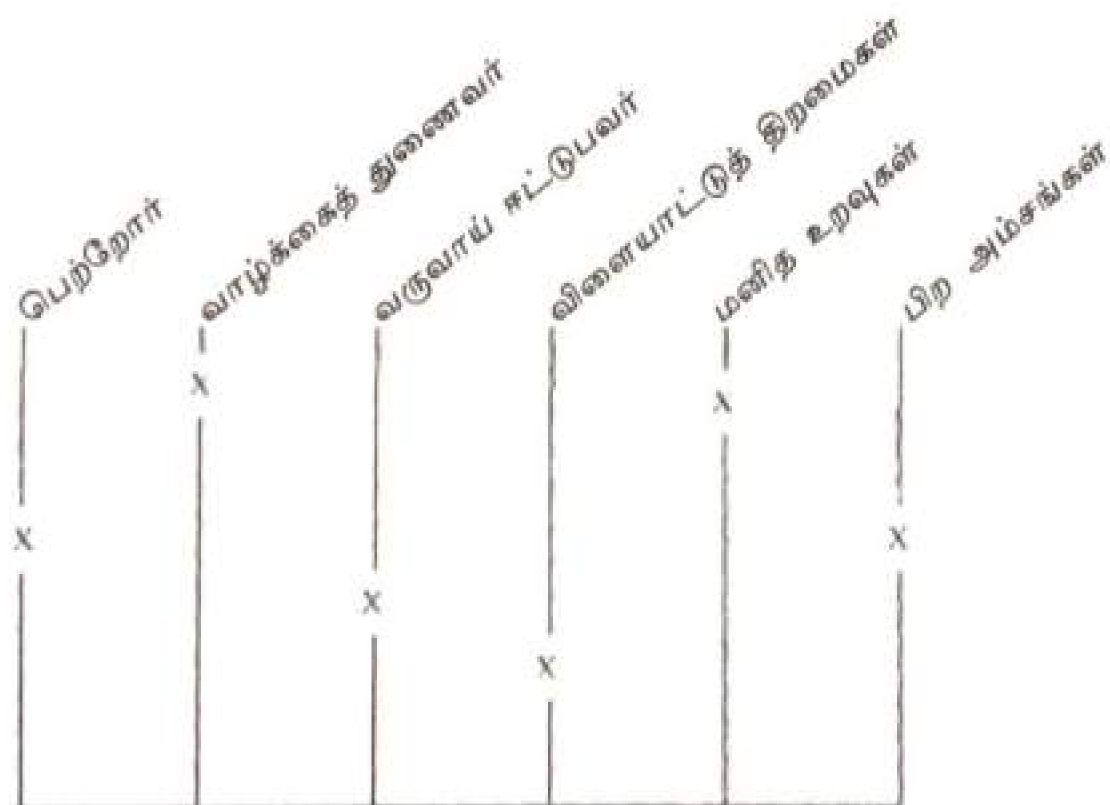
தாங்களே சிந்திக்கும் பழக்கத்தை அவர்களிடம் உருவாக்குவதில் பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு உதவக்கூடும்.

இப்போதைக்கு, நம் சுயபேச்சுதான் நம் சுயகோட்பாட்டை உருவாக்குகிறது என்பதை மட்டும் நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் போதும். எது நம்முடைய சுயகோட்பாடு? நம்மை நாம் பார்க்கும் விதம்தான் நம் சுயகோட்பாடு. இதை இவ்வாறு வரையறுக்கலாம்:

உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக் கொள்ளும் மதிப்பீடுகள், நீங்கள் குழந்தைகளாக இருந்தபோது உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்கள் பெற்றோராலும் மற்றவர்களாலும் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பீடுகள் ஆகியவற்றின் கூட்டுச் சராசரிதான் உங்கள் சுயகோட்பாடு.

பல்வேறு தனிப்பட்ட சுயகோட்பாடுகளின் 'கூட்டுச் சராசரியை' உள்ளடக்கிய ஓர் ஒட்டுமொத்த சுயகோட்பாடு நம்மிடம் உள்ளது.

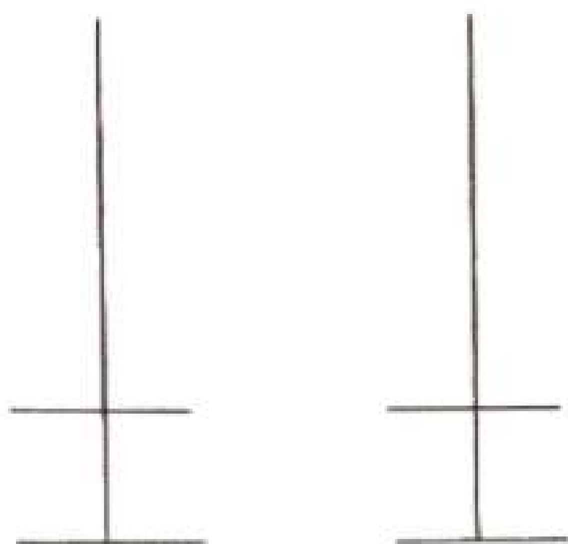
தனிநபர் சுயகோட்பாடுகள்



நம்மிடம் நூற்றுக்கணக்கான தனிப்பட்ட சுயகோட்பாடுகள் உள்ளன. 'விளையாட்டுத் திறமைகள்' என்று எடுத்துக் கொண்டால், கிரிக்கெட் விளையாட்டில் ஓர் உயர்ந்த சுயகோட்பாடும், கால்பந்து விளையாட்டில் ஒரு தாழ்வான சுயகோட்பாடும் நம்மிடம் இருக்கக்கூடும்.

நம் சுயகோட்பாடுதான் நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நம் செயற்திறனின் அளவைத் தீர்மானிக்கிறது.

நம் சுயகோட்பாட்டிற்கும் நம் செயற்திறனின் அளவிற்கும் இடையே எப்போதும் ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறது.



சுயகோட்பாடு செயற்திறன் அளவு

கடினமாக உழைப்பதன் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் நம் செயற்திறனை நாம் மேம்படுத்திக் கொள்ளும்போது, அப்பகுதியில் நம்மைப் பற்றி நாம் நல்லவிதமாகச் சிந்திப்பதற்கு அல்லது நம் சுயகோட்பாடு மேம்படுவதற்கு நாம் அனுமதிப்போம் என்று நம்புவதற்கு நம்மில் பெரும்பாலானோர் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு இருக்கிறோம். அதிர்ஷ்டவசமாக, இது அவ்வாறு வேலை செய்வதில்லை. அறிவுறுத்தல், பயிற்றுவிப்பு, தினசரிப் பயிற்சி ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை நாம் இங்கு குறைத்து மதிப்பிடவில்லை. ஆனால், நாம் எவ்வாறு செயல்படுகிறோம் என்பதை நம் சுயகோட்பாடுதான் தீர்மானிக்கிறது என்று 'காரணமும் அதன் விளைவும்' உறவு கூறுகிறது.

இக்கருத்தை விரிவாக விளக்குவதற்கு நாம் ஓர் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம்.

1954ம் ஆண்டிற்கு முன்பாக, நான்கு நிமிடங்களுக்குக் குறைவாக ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடப்பது சாத்தியமற்றது என்று உலகின் தலைசிறந்த ஓட்டக்காரர்கள் நம்பி வந்திருந்தனர். நிறுத்தல் கடிகாரம் முதன்முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, பல வருடங்களாகப் பல்லாயிரக்கணக்கான போட்டிகளில் பயன்படுத்தப்பட்டதிலிருந்து, ஒருவர் நான்கு நிமிடங்களுக்குள் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடந்ததாக ஒரு நிகழ்வுகூடப் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கவில்லை. பல ஓட்டக்காரர்கள் நான்கு நிமிடங்களுக்கு மிக அருகில் வந்திருந்தனர், ஆனால் ஒருவராலும் நான்கு நிமிடத் தடையைத் தகர்த்தெறிய முடியவில்லை.

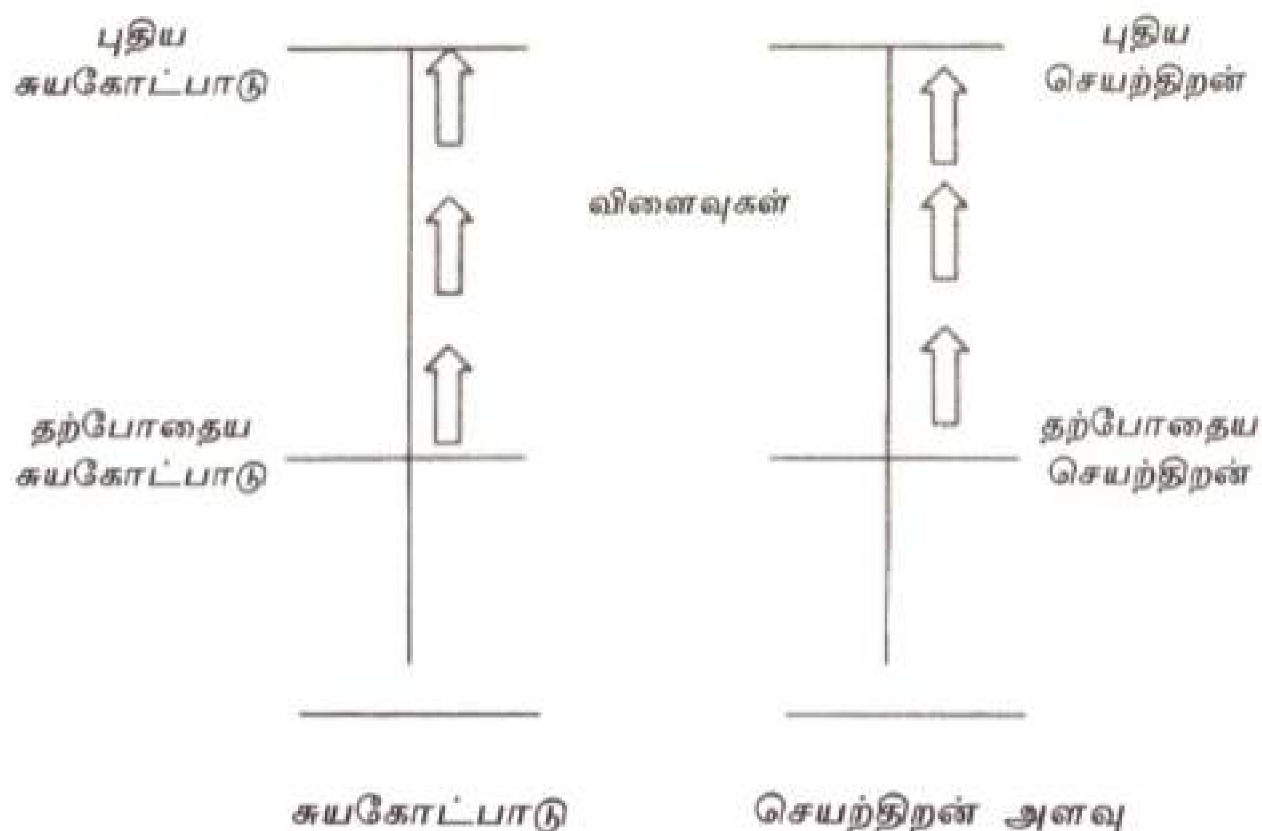
பிறகு என்ன நிகழ்ந்தது?

1954ம் ஆண்டில், ஆங்கிலேய மருத்துவரான ரோஜர் பானிஸ்டர், ஒருநாள் நான்கு நிமிடங்களில் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடந்து ஒரு சாதனையைப் படைத்தார். அதனால் என்ன என்கிறீர்களா? அதற்கடுத்த மூன்று வருடங்களில், 16 பேர், நான்கு நிமிடங்களுக்குள் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடந்தனர். ஓடுவதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டக் காலணிகளிலோ அல்லது ஓட்டக் களத்திலோ எந்தவிதமான மாற்றமும் செய்யப்பட்டிருக்கவில்லை. ஓட்டத்திற்கான உத்தியிலோ அல்லது பயிற்றுவிப்பு முறையிலோ எந்தப் புதுமையும் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. நான்கு நிமிடங்களுக்குக் குறைவான நேரத்தில் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடப்பது 'சாத்தியமற்றது' என்று அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே விதித்துக் கொண்ட மட்டுப்படுத்தல் வெறுமனே அகற்றப்பட்டது, அவ்வளவுதான்.

மக்கள் தங்கள் சுயகோட்பாட்டிற்கு ஏற்றாற்போலச் செயல்படுகின்றனர் என்பதற்கான சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கு கொள்ளும் வீரர்கள்தான்.

நாம் நம் சுயகோட்பாட்டைத் தாண்டிச் சிறப்பாகச் செயல்படத் துவங்கும்போது, நாம் ஏன் நம் வெற்றியைப் பாழ்படுத்திக் கொள்கிறோம்? ஏனெனில், நம் செயற்திறனின் அளவைத் தீர்மானிப்பது நம் சுயகோட்பாடுதான் என்பதை நாம் ஏற்கனவே படித்தோம்.

நம் செயற்திறனின் அளவை நாம் மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், நம் சுயகோட்பாட்டை நாம் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.



நம் உண்மையான ஆற்றலை மட்டுப்படுத்துகின்ற பயிற்றுவிப்புகளை நாம் அனைவருமே வளர்த்து வந்துள்ளோம். உங்களைப் பற்றி உங்களுக்குப் பிடித்த அல்லது பிடிக்காத விஷயங்கள், நீங்கள் எதில் திறமையானவர் அல்லது எதில் திறமையற்றவர் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ அவ்விஷயங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கணக்கெடுப்பதற்கும், நீங்கள் மாற்ற விரும்பக்கூடிய உங்களுடைய சில குறிப்பிட்ட நடத்தைகளை அடையாளம் காண்பதற்கும் சில உத்திகள் இந்நூலின் இனிவரும் பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நம் வாழ்வில் நாம் மாற்ற விரும்புகின்ற விஷயங்களை நாம் கண்டுகொள்ளும்போது, நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிவதைவிட மிகச் சுலபமாக அந்த மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதற்கு நமக்கு உதவக்கூடிய செயல்முறைகளையும் நிரூபிக்கப்பட்ட உத்திகளையும் நாம் கற்றுக் கொள்ளவிருக்கிறோம். 'மாற்றம்' என்பது ஒரு மோசமான வார்த்தை அல்ல. மாற்றம் என்றாலே, அசௌகரிய உணர்வும் அதனோடு உடன்வரும் என்று நாம் நம்ப வைக்கப்பட்டுள்ளோம். ஆனால் அது அப்படி இருக்க வேண்டியதில்லை.

இனி, நம் ஆழ்மனத்தின் அளப்பரிய சக்தியை நாம் இன்னும் ஆழமாக ஆய்வு செய்து, நம் வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான உறவை மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

5

ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தும் சக்தி

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தி பேராற்றல் வாய்ந்தது. அது உங்களுக்கு உத்வேகமூட்டுகிறது, உங்களை வழிநடத்துகிறது. பெயர்களையும் தகவல்களையும் தெளிவான, விலாவாரியான காட்சிகளையும் உங்கள் நினைவுக் களஞ்சியத்தில் இருந்து அது உங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகிறது. உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்கள் இதயத்துடிப்பைத் துவக்கியது, அதுதான் உங்கள் ரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது, உங்கள் செரிமானத்தையும் வளர்சிதை மாற்றத்தையும் கழிவு நீக்கத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது. நீங்கள் ஒரு ரொட்டித் துண்டைத் தின்றால், உங்கள் ஆழ்மனம் அதைத் திசுக்களாகவும் தசைகளாகவும் எலும்புகளாகவும் ரத்தமாகவும் உருமாற்றுகிறது. இச்செயல்முறை இவ்வுலகின் மிகச் சிறந்த அறிவாளிகளின் புரிதலுக்கும் அப்பாற்பட்டது. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் உடலின் அனைத்து இன்றியமையாச் செயல்முறைகளையும் செயற்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உங்களுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்குமான விடையையும் அது அறிந்துள்ளது.

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒருபோதும் தூங்குவதுமில்லை, இளைப்பாறுவதுமில்லை. அது எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டேயிருக்கிறது. உங்கள் ஆழ்மனத்தின் வியத்தகு சக்தியைக் கண்டறிந்து கொள்ள, நீங்கள் உறங்கச் செல்லுமுன், ஒரு குறிப்பிட்டச் செயலைச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் சாதாரணமாகக் கூறுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகள் விடுவிக்கப்பட்டு, உங்கள் விருப்பம் நிறைவேற்றப்படுவதைக் கண்டு நீங்கள் வியப்பும் பேருவகையும் அடைவீர்கள். உலகை

இயங்க வைக்கின்ற, கோள்களைத் தம் பாதைகளில் சுற்றி வரச் செய்கின்ற, பகலவனைப் பிரகாசிக்க வைக்கின்ற சர்வ வல்லமை பொருந்திய சக்தியுடன் உங்களுக்கு நேரடித் தொடர்பை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலும் உங்களுக்குள் உள்ளது.

உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்கள் லட்சியங்கள், ஆழ்விருப்பங்கள், மற்றும் மேன்மையான விழைவுகளின் மூலாதாரம். இந்த ஆழ்மனத்தின் ஊடாகத்தான், ஷேக்ஸ்பியர், தன் காலத்தில் வாழ்ந்து வந்த சராசரி மனிதனிடமிருந்து மறைக்கப்பட்டப் பேருண்மைகளைத் தான் அறிந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கும் தெரிவித்தார். இந்த ஆழ்மனத்தின் ஊடாகத்தான், கிரேக்கச் சிற்பி ஃபிடியாஸ், பளிங்கிலும் வெண்கலத்திலும் அழகையும் ஒழுங்கையும் சமச்சீர்மையையும் சித்தரிக்கும் கலையையும் திறமையையும் பெற்றார். மாபெரும் இத்தாலிய ஓவியரான ரஃபயேல் தன்னுடைய 'மடோன்னா'க்களை வரைவதற்கும், மாபெரும் ஜெர்மானிய இசை மேதையான பீத்தோவன் தன்னுடைய சிம்பொனிகளை உருவாக்குவதற்கும் இதுதான் அவர்களுக்கு ஆற்றல் அளித்தது.

உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்களுடைய வாழ்க்கைப் புத்தகம்

நீங்கள் எந்த எண்ணங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் அபிப்பிராயங்களையும் கருத்துக்களையும் சமயக் கோட்பாடுகளையும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எழுதுகிறீர்களோ, செதுக்குகிறீர்களோ, அல்லது ஆழமாகப் பதிக்கிறீர்களோ, அவற்றையே நீங்கள் உங்களுடைய யதார்த்த உலகில் பாரபட்சமற்றச் சூழல்களாகவும் நிகழ்வுகளாகவும் சூழ்நிலைகளாகவும் அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் உங்கள் அக உலகில் எதை எழுதுகிறீர்களோ, அதை உங்கள் புற உலகில் அனுபவிப்பீர்கள். யதார்த்தம் மற்றும் கற்பனை, கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்ற மற்றும் புலப்படாத, எண்ணம் மற்றும் அதன் புற வெளிப்பாடு என்று உங்கள் வாழ்க்கைக்கு இரு பக்கங்கள் உள்ளன.

உங்கள் ஆழ்மனத்தால் விவாதிக்க முடியாது. நீங்கள் அதன்மீது எதை எழுதுகிறீர்களோ அதற்கேற்ப மட்டுமே அது செயல்படுகிறது. உங்கள் வெளிமனத்தின் முடிவுகளை அல்லது தீர்ப்புகளை அது வேதவாக்காக எடுத்துக் கொள்கிறது. இதனால்தான் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைப் புத்தகத்தில் எப்போதும் எழுதிக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள். ஏனெனில், உங்கள் எண்ணங்கள் உங்கள் வாழ்க்கை அனுபவங்களாக ஆகின்றன. "மனிதன் நாள் முழுதும் எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்," என்று அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளரான ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன் கூறியுள்ளார்.

எது ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிவு செய்யப்படுகிறதோ அது புறவுலகில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது

உலகை ஆட்டுவிக்கும் சக்தி உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உள்ளது என்று அமெரிக்க உளவியலின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறியுள்ளார். உங்கள் ஆழ்மனம் முடிவில்லாப் பேரறிவோடும் எல்லையில்லா ஞானத்தோடும் ஐக்கியமான ஒன்று. கண்களுக்குப் புலப்படாத ஊற்றுக்களிலிருந்து அது சக்தியைப் பெறுகிறது. அது வாழ்வின் விதி என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் எதை ஆழமாகப் பதித்தாலும், அதை உங்கள் அனுபவத்தில் கொண்டு வர உங்கள் ஆழ்மனம் மண்ணுலகையும் விண்ணுலகையும் நகர்த்தும். எனவே நீங்கள் அதில் சரியான கருத்துக்களையும் ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணங்களையும் பதிவு செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான செயல்பாடுகள் குறித்து அறியாமல் இருப்பதுதான் இவ்வுலகில் இவ்வளவு துயரங்களும் குழப்பங்களும் இருப்பதற்குக் காரணம். வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் இசைவாகவும் இணக்கமாகவும் அமைதியாகவும் ஒத்து இயங்கும்போது, உங்களிடம் ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் குதூகலமும் குடிகொண்டிருக்கும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிவு செய்யப்படும் அனைத்தும் புற உலகில் வெளிப்படுத்தப்படும். இதே உண்மையைத்தான் மோசஸ், இயேசு, புத்தர், சொரோஸ்டர், மற்றும் வரலாறு நெடுகிலும் வாழ்ந்த அனைத்து ஞானிகளும் பிரகடனம் செய்தனர். எவற்றையெல்லாம் நீங்கள் உணர்வுப்பூர்வமாக உண்மை என்று நம்புகிறீர்களோ, அவையெல்லாம் உங்கள் வாழ்வில் சூழ்நிலைகளாகவும் அனுபவங்களாகவும் நிகழ்வுகளாகவும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இயக்கமும் உணர்ச்சியும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். இதுதான் மாபெரும் வாழ்க்கை விதி.

வினை—எதிர்வினை மற்றும் இயக்கம்—ஓய்வு ஆகியவை இயற்கை நெடுகிலும் இடம்பெற்றிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இவை இரண்டும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இணக்கமும் நடுநிலையும் ஏற்படும். வாழ்க்கைக் கொள்கை இணக்கமாகவும் சீராகவும் உங்கள் ஊடாகப் பாய்ந்து செல்ல அனுமதிப்பதற்காகவே நீங்கள் இங்கு வந்திருக்கிறீர்கள். உட்கிரகிக்கப்படுவதும் வெளியேற்றப்படுவதும் சமமாக இருக்க வேண்டும். பதிவும் வெளிப்பாடும் சமமாக இருக்க வேண்டும். நிறைவேற்றப்படாத விருப்பம்தான் உங்கள் விரக்தி அனைத்திற்கும் காரணம்.

இக்கணத்தில் உங்களைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணம் அல்லது உணர்வு என்ன? உங்கள் இருத்தலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அந்த எண்ணத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. உங்கள் வலிமை, உடல், பொருளாதார நிலவரம், நண்பர்கள், சமூக அந்தஸ்து ஆகியவை உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணத்தின் துல்லியமான பிரதிபலிப்பே. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எந்த எண்ணம் பதிவாகிறதோ, அதுவே உங்கள் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது என்பதன் உண்மையான பொருள் இதுதான்.

நாம் நமக்குள் ஊக்குவிக்கும் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மூலம் நமக்கு நாமே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்கிறோம். கோபத்தாலும் பயத்தாலும் பொறாமையாலும் பழியுணர்வாலும் எத்தனை முறை உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக் கொண்டுள்ளீர்கள்? இவையெல்லாம் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஊடுருவும் விஷம். நீங்கள் பிறக்கும்போது இந்த எதிர்மறையான மனப்போக்குகளோடு பிறக்கவில்லை. வாழ்வளிக்கும் சிந்தனைகளை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஊட்டுங்கள். அப்போது, அச்சிந்தனைகள், உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிந்துள்ள எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் பதிவுகளையும் முற்றிலுமாக அழித்துவிடும். இதைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம், கடந்தகாலம் அனைத்தும் முற்றிலுமாக அழிக்கப்பட்டு மறக்கப்பட்டுவிடும்.

உடற்செயல்பாடுகளை ஆழ்மனம் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துகிறது

நீங்கள் விழித்திருந்தாலும் சரி, தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, ஓய்வின்றி அயராமல் வேலை செய்கின்ற உங்கள் ஆழ்மனம், உங்கள் வெளிமனத்தின் குறுக்கீடு ஏதுமின்றி உங்கள் உடலின் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்பாடுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் இதயம் சீராக இயங்குகிறது; உங்கள் நுரையீரல்கள் இளைப்பாறுவதில்லை; புத்துணர்ச்சியூட்டும் காற்றை உங்கள் ரத்தம் உறிஞ்சிக் கொள்கின்ற சுவாசச் செயல்முறை நீங்கள் விழித்திருக்கும்போது நிகழ்வதுபோலவே நிகழ்கிறது. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் செரிமானத்தையும், சுரப்பிகளிலிருந்து வரும் சுரப்பு நீரையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உங்கள் உடலின் பிற மர்மமான இயக்கங்களையும் அது கட்டுப்படுத்துகிறது. நீங்கள் தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, விழித்திருந்தாலும் சரி, உங்கள் முகத்தில் ரோமங்கள் தொடர்ந்து வளர்கின்றன. நீங்கள் விழித்திருக்கும் நேரங்களைவிட, நீங்கள் துங்கும்போதுதான் உங்கள் தோல் அதிகமான வியர்வையை வெளியேற்றுவதாக அறிவியலறிஞர்கள்

கூறுகின்றனர். தூக்கத்தின்போது உங்கள் கண்களும் காதுகளும் பிற புலன்களும் இயங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, நம்முடைய மாபெரும் அறிவியலறிஞர்களில் பலர், தங்களுடைய சிக்கலான பிரச்சனைகளுக்கான விடைகளைத் தங்கள் தூக்கத்தின்போதுதான் பெற்றுள்ளனர். அவர்கள் தங்களுக்கான விடைகளை ஒரு கனவில் பார்த்தனர் (இது எவ்வாறு நிகழ்கிறது என்பதைப் பதிமூன்றாவது அத்தியாயத்தில் நாம் விரிவாகக் காணலாம்).

நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகை வெளியிடும் மிகச் சிறப்பாக விற்பனையாகும் புத்தகங்கள் பட்டியலில் இடம்பெற்ற **'த பிரெயின் தட் சேஞ்சஸ் இட்ஸெல்ஃப்'** என்ற தன் புத்தகத்தில், **டாக்டர் நார்மன் டாயிட்ஜ்** இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்:

> நாம் கனவு காணும்போது, உணர்ச்சியைக் கையாளும் நம் மூளைப் பகுதியும் நம் காமத் தூண்டல்களும் ஆக்ரோஷமான உள்ளுணர்வுகளும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றன என்று மிகச் சமீபத்திய மூளை ஸ்கேன்கள் காட்டுகின்றன. அதே நேரத்தில், நம் உணர்ச்சிகளையும் உள்ளுணர்வுகளையும் மட்டுப்படுத்தும் பொறுப்பைக் கொண்ட முன்மூளையின் மேற்பகுதியில் குறைவான நடவடிக்கைகளையே அந்த ஸ்கேன்கள் காட்டுகின்றன. உள்ளுணர்வுகள் அதிகரிக்கப்பட்டு, மட்டுப்படுத்தல்கள் குறைக்கப்பட்டால், சாதாரணமாக விழிப்புணர்விலிருந்து தடுக்கப்படுகின்ற பல தூண்டுதல்களை, கனவு காணும் மூளையால் வெளிப்படுத்த முடியும்.
>
> தூக்கமானது, நாம் கற்கும் விஷயங்களையும் நம் நினைவுகளையும் தொகுப்பதன் மூலம் மூளையின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்று எண்ணற்ற ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பகல் பொழுதில் நாம் ஒரு திறமையைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, அன்றிரவு நாம் நன்றாகத் தூங்கி ஓய்வெடுத்தால், அடுத்த நாள் அத்திறமையில் நாம் மிகச் சிறப்பாக மிளிர்வோம்.

கவலை, மனக்கலக்கம், பயம், மனச்சோர்வு ஆகியவற்றின் மூலம், உங்கள் வெளிமனமானது, இதயம், நுரையீரல்கள், வயிறு, மற்றும் குடல்களின் அன்றாட இயல்பான, சீரான செயல்பாடுகளில் அடிக்கடிக் குறுக்கிடுகிறது. இந்த எண்ணப் போக்குகள் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் இணக்கமான செயல்பாட்டுடன் குறுக்கிடுகின்றன. நீங்கள் மனரீதியாக அசௌகரியமாக உணர்ந்தால், உங்கள் கவலையைத் தூக்கியெறிந்துவிட்டு, உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, உங்கள் எண்ண ஓட்டத்தின் சக்கரங்களை இழுத்துப் பிடித்து நிறுத்தி உங்கள் மனத்தை அமைதியாக்குவதுதான் நீங்கள்

செய்யக்கூடிய மிகச் சிறந்த காரியம். உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் பேசுங்கள். அமைதியாகவும் இணக்கமாகவும் தெய்வீக ஒழுங்கின்படியும் செயல்படுமாறு அதனிடம் கூறுங்கள். உங்கள் உடலின் அனைத்து இயக்கங்களும் மீண்டும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் அதிகாரத்தோடும் உறுதியோடும் பேச வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அப்போது அது உங்கள் கட்டளையை நிறைவேற்றும்.

உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வாழ்வைப் பாதுகாத்து, உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது, அதற்கு என்ன விலை கொடுக்க வேண்டியிருந்தாலும் சரி. அது நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை நேசிக்கும்படி செய்கிறது. அனைத்து உயிர்களையும் பாதுகாப்பது குறித்த ஓர் உள்ளுணர்வுரீதியான விருப்பத்தை இது விளக்குகிறது. நீங்கள் தவறுதலாக ஏதோ மோசமான உணவைச் சாப்பிட்டுவிட்டதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் வாந்தியெடுக்கும்படி செய்யும். நீங்கள் தவறுதலாக ஏதேனும் விஷத்தை உட்கொண்டுவிட்டால், அதை ஒன்றுமில்லாமல் ஆக்குவதற்கு உங்கள் ஆழ்மனச் சக்திகள் புறப்பட்டுவிடும். அற்புதத்தை நிகழ்த்தும் இச்சக்தியிடம் நீங்கள் உங்களை முழுவதுமாக ஒப்படைத்துவிட்டால், உங்கள் ஆரோக்கியம் பரிபூரணமாக மீட்டெடுக்கப்பட்டுவிடும்.

பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பது எப்படி

ஒழுங்குடன்கூடிய, அறிவியற்பூர்வமான கற்பனை, பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பதற்கான ஓர் அற்புதமான வழி. பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவரிடம், அவர் தன் அலுவலகத்தினுள் நடப்பது போலவும், தன் மேசையைத் தொட்டுப் பார்ப்பது போலவும், தொலைபேசி அழைப்பிற்குப் பதிலளிப்பது போலவும், பரிபூரணமாகக் குணமடைந்தால் தான் செய்யக்கூடிய அனைத்துச் செயல்களையும் செய்வது போலவும் மனத்தில் விலாவாரியாகக் கற்பனை செய்யுமாறு நான் கூறினேன். பரிபூரண ஆரோக்கியம் குறித்த அவருடைய மனக்காட்சிப்படைப்பு அவருடைய ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் என்று நான் அவருக்கு விளக்கினேன்.

அவர் அப்பாத்திரமாகவே மாறினார். அவர் உண்மையிலேயே மீண்டும் தன் அலுவலகத்தில் இருப்பது போன்று உணர்ந்தார். திடமான, உறுதியான, நிச்சயமான ஒன்றின்மீது தன் ஆழ்மனத்தைச்

செயலாற்ற வைக்கிறோம் என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். அவருடைய அகக்காட்சி அவருடைய ஆழ்மனம் என்னும் படச்சுருளில் பதியப்பட்டது. அவர் இந்த அகக்காட்சியைக் கொண்டு பல வாரங்களாகத் தன் மனத்தைப் பயிற்றுவித்தப் பிறகு ஒருநாள், முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்ட ஓர் ஏற்பாட்டின்படி, அவருடைய வீட்டில் யாரும் இல்லாத ஒரு நேரத்தில் தொலைபேசி ஒலித்தது. அவருடைய மனைவியும் செவிலியும் வெளியே சென்றிருந்தனர். தொலைபேசி அவருடைய கட்டிலிலிருந்து சுமார் பன்னிரண்டு அடி தூரத்தில் இருந்தது. இருப்பினும், அவர் ஒருவழியாகத் தொலைபேசியை எடுத்துப் பேசினார். அக்கணத்தில் அவர் முற்றிலும் குணமடைந்தார். அவருடைய ஆழ்மனத்தின் குணமாக்கும் சக்தி அவருடைய மனக்காட்சிப்படைப்பிற்குச் செயல்விடை கொடுத்தது; குணமாதல் அதைத் தொடர்ந்தது.

அவருடைய மனத்திலிருந்த ஏதோ ஒரு தடை, மூளையிலிருந்து நரம்புத் தூண்டுதல்கள் அவருடைய கால்களைச் சென்றடையவிடாமல் தடுத்தது. எனவே, அவரால் நடக்க முடியவில்லை. அவர் தன் ஒருமித்தக் கவனத்தைத் தனக்குள் இருந்த குணமாக்கும் சக்தியின்மீது செலுத்தத் துவங்கியவுடன், அச்சக்தி அவருடைய குவிந்த கவனத்தின் ஊடாகப் பாய்ந்து சென்று, அவருக்கு நடக்கும் ஆற்றலைக் கொடுத்தது.

ரத்தினச்சுருக்கமாக . . .

1. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் உடலின் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்முறைகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அது உங்களுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கான விடையையும் அறிந்திருக்கிறது.

2. தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பாக, உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட வேண்டுகோளை வெளிப்படுத்துங்கள்; அதன் அற்புதங்கள் நிகழ்த்தும் சக்தியை உங்களுக்கு நீங்களே நிரூபித்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எவற்றையெல்லாம் பதிவு செய்கிறீர்களோ, அவையெல்லாம் புற உலகில் சூழ்நிலைகளாகவும் அனுபவங்களாகவும் நிகழ்வுகளாகவும் வெளிப்படும். எனவே, உங்கள் வெளிமனத்தில் நீங்கள் ஊக்குவிக்கின்ற அனைத்து எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்கள் குறித்து நீங்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

4. வினையும் எதிர்வினையும் எனும் கோட்பாடு உலகளாவியது. உங்கள் எண்ணம்தான் செயல்; உங்கள்

எண்ணத்திற்கு உங்கள் ஆழ்மனம் கொடுக்கும் இயல்பான செயல்விடைதான் எதிர்வினை. எனவே, உங்கள் எண்ணங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!

5. நிறைவேறாத ஆசைகள்தான் எல்லாவிதமான விரக்திகளுக்கும் காரணம். தடைகள், தாமதங்கள், சிரமங்கள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தி நீங்கள் அவற்றிலேயே உழன்று கொண்டிருந்தால், உங்கள் ஆழ்மனம் அதற்கேற்பச் செயல்விடை அளிக்கும். இதன் மூலம், உங்களை நோக்கி வரும் நல்லவற்றை நீங்களே தடுத்துவிடுகிறீர்கள்.

6. "எனக்கு இந்த விருப்பத்தைக் கொடுத்த ஆழ்மனமே அதை இப்போது நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறது என்று நாம் நம்புகிறேன்," என்று நீங்கள் விழிப்புணர்வோடு தொடர்ந்து உறுதியாகக் கூறி வந்தால், வாழ்க்கைக் கொள்கை உங்கள் ஊடாகச் சீராகவும் இணக்கமாகவும் பாயும். இது அனைத்து முரண்பாடுகளையும் கரைத்துவிடும்.

7. கவலை, மனக்கலக்கம், பயம் ஆகியற்றின் மூலம் உங்கள் இதயம், நுரையீரல்கள், மற்றும் பிற உறுப்புகளின் சீரான இயக்கத்தில் உங்களால் குறுக்கிட முடியும். இணக்கம், ஆரோக்கியம், மற்றும் அமைதி குறித்த எண்ணங்களை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஊட்டுங்கள். அப்போது உங்கள் உடலின் அனைத்துச் செயல்பாடுகளும் மீண்டும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.

8. சிறந்தவற்றை எதிர்பார்ப்பதில் உங்கள் வெளிமனத்தைச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்யுங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் வழக்கமான சிந்தனைக்கு ஏற்றவாறு விசுவாசத்துடன் அவற்றை மீண்டும் உருவாக்கித் தரும்.

9. உங்கள் பிரச்சனைக்கு இணக்கமான முடிவும் மகிழ்ச்சியான தீர்வும் கிடைப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள்; உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியை உணருங்கள். நீங்கள் கற்பனை செய்கின்ற விஷயமும், உணர்ச்சிப்பூர்வமாக உணர்கின்ற விஷயமும் உங்கள் ஆழ்மனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, உங்கள் அனுபவமாக வெளிப்படுத்தப்படும்.

6

முதலில் நாம் பழக்கங்களை உருவாக்குகிறோம், பிறகு அவை நம்மை உருவாக்குகின்றன

"முதலில் நாம் பழக்கங்களை உருவாக்குகிறோம், பிறகு அவை நம்மை உருவாக்குகின்றன" என்ற கருத்தை நான் மீண்டும் வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். நம் சுயகோட்பாட்டைப் போலவே, முன்கூட்டியே உருவாக்கப்பட்ட எந்தப் பழக்கமும் இல்லாமல்தான் நாம் இவ்வுலகில் பிறந்தோம். நம்முடைய பழக்கங்கள் அனைத்துமே நம்மால் உருவாக்கப்பட்டவைதான். அவற்றில் பெரும்பான்மையான பழக்கங்கள், நம் சூழலுக்கும் உள்ளார்ந்த கண்ணோட்டங்களுக்கும் நாம் வழக்கமாக அளிக்கும் செயல்விடைகளாக ஆகிவிடுகின்றன. ஒரு பழக்கத்தை அப்படியே தக்க வைத்துக் கொண்டு பின்பற்றுவது என்பது நம் விருப்பத்தேர்வைப் பொறுத்தது என்பதை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியது முக்கியம். நமக்கு ஆதரவு கொடுக்கின்ற, நமக்கு நன்மை பயக்கின்ற பழக்கங்களை நாம் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்துச் செயல்படுத்த வேண்டியது அவசியம். மிக முக்கியமாக, இனியும் நமக்கு எந்த விதத்திலும் பயன்படாத அல்லது உதவாத எந்தவொரு பழக்கத்தையும் மாற்றுவதற்குத் தேவையான திறன் நம்மிடம் உள்ளது.

நம்மிடம் இரண்டு வகையான பழக்க வழக்கங்கள் இருக்கின்றன - நேர்மறையானவை மற்றும் எதிர்மறையானவை. நேர்மறையான பழக்க வழக்கங்கள் என்பவை, நடத்தல், பேசுதல், உணவருந்துதல், காரோட்டுதல், மற்றும் இது போன்ற ஆயிரக்கணக்கான விஷயங்களை உள்ளடக்கியிருக்கக்கூடும். எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்கள் எப்போதுமே பயம் எனும் அம்சத்தைக் கொண்டிருக்கும். எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றி இந்த அத்தியாயத்தின் பிற்பகுதியில் நாம் காணலாம்.

பழக்க வழக்கங்கள் அற்புதமானவை. ஏனெனில், ஒரே நேரத்தில் பல விஷயங்களைச் செய்வதற்கு அவை நம்மை அனுமதிக்கின்றன. ஒரு நேரத்தில் ஒரே ஓர் எண்ணத்தை மட்டுமே நம் வெளிமனத்தில் நம்மால் நிலைப்படுத்த முடியும் என்பதால், பழக்க வழக்கங்கள் இல்லாமல் ஒரே நேரத்தில் பல நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முயற்சிப்பது கடினமாக இருக்கும், ஆபத்தானதாகவும் இருக்கும்.

எடுத்துக்காட்டாக, காரோட்டுவதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் முதன்முதலில் காரோட்டத் துவங்கியபோது, காருக்குள் ஏறிக் குதித்து, எஞ்சினைத் துவக்கி, பிரேக்கை விடுவித்து, உடனடியாகக் காரைக் கிளப்பவில்லை. என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அப்போது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை. எனவே, ஒரு நல்ல பயிற்றுவிப்பாளரின் உதவியுடன், எவ்வாறு காரோட்ட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டீர்கள். ஆனால் துவக்கத்தில் நீங்கள் சில தவறுகளைச் செய்தீர்கள். தன்னம்பிக்கையோடு காரோட்டுவதற்கு உங்களுக்குச் சிறிது காலம் தேவைப்பட்டது, ஏகப்பட்டக் கவனமும் அவசியமாயிற்று. காரோட்டக் கற்றுக் கொண்டவுடனேயே, காரோட்டும்போது அலைபேசியில் பேசவோ அல்லது பாட்டுக் கேட்கவோ நீங்கள் முயற்சிக்கவில்லை. பிரேக்கை அதிகமாக அழுத்திவிடக்கூடாது, ஸ்டியரிங் வீலை அளவுக்கதிகமாகத் திருப்பிவிடக்கூடாது ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதுதான் உங்கள் முன்னுரிமையாக இருந்தது.

நான் கூற வருவது உங்களுக்கு இப்போது புரிந்திருக்கும். பழக்கங்களை நாம் இரண்டு வழிகளில் கற்றுக் கொள்கிறோம் அல்லது வளர்த்துக் கொள்கிறோம்:

1. நமக்குக் கொடுக்கப்படும் உள்ளீடுகள் அல்லது தகவல்கள் மூலமாக
2. மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலமாக

நரம்பியல்ரீதியாக அதற்கு இதுதான் பொருள். '**டேலண்ட் கோட்**' என்ற தன் புத்தகத்தில் **டேனியல் காயில்** இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்:

> திறமை என்பது மைலீன் என்று அழைக்கப்படுகின்ற மின்கடத்தா நரம்புப் பொருளை உள்ளடக்கிய புரட்சிகரமான அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளின்மீது அமைக்கப்பட்டுள்ளது. திறமை கைவரப் பெறுவதற்கான அடிப்படை ஆதாரம் இது என்று நரம்பியல் நிபுணர்கள் இப்போது கருதுகின்றனர். ஒவ்வொரு மனிதத் திறமையும், அது கிரிக்கெட் விளையாடுவதாக இருந்தாலும் சரி, நடனமாடுவதாக இருந்தாலும் சரி, ஒரு சிறிய மின்துடிப்பைச் சுமந்து செல்கின்ற பல நரம்பு நார்களால்தான் உருவாக்கப்படுகிறது. அடிப்படையில்,

அந்த மின்துடிப்பானது, ஒரு சர்க்கியூட்டின் ஊடாகச் செல்கின்ற ஒரு சமிக்கையாகும். தாமிரக் கம்பியை ஒரு ரப்பர் எவ்வாறு பாதுகாப்பாகச் சுற்றியிருக்குமோ, அதே வழியில், மைலீன், நரம்பு நார்களைச் சுற்றியிருக்கிறது. நரம்பு நார்களிலிருந்து மின்துடிப்புகள் வெளியில் கசிந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அது அச்சமிக்கையை வலிமையானதாகவும் வேகமானதாகவும் ஆக்குகிறது. கிரிக்கெட் மட்டையைச் சுழற்றுவதன் மூலமாகவோ அல்லது நடனமாடத் துவங்குவதன் மூலமாகவோ நாம் நமது சர்க்கியூட்டுகளை உடனடியாகத் தூண்டும்போது, அந்த நரம்புசார் சர்க்கியூட்டைச் சுற்றிப் பல பாதுகாப்புச் சுருள்களை அமைப்பதன் மூலம் மைலீன் செயல்விடை அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு சுருளும் சற்றுக் கூடுதல் திறமையையும் வேகத்தையும் கொடுக்கிறது. மைலீன் எவ்வளவு அதிகத் தடிமனாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது மின் சமிக்கைக் கசிவு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. நம் அசைவுகளும் எண்ணங்களும் அவ்வளவு அதிக வேகமாகவும் அதிகத் துல்லியமாகவும் ஆகின்றன.

டேனியல் காயில் தொடர்கிறார்:

இது மூன்று எளிய உண்மைகளின்மீது அமைக்கப்பட்டுள்ளது: (1) ஒவ்வொரு மனித அசைவும், எண்ணமும், அல்லது உணர்வும், நரம்பு நார்களைக் கொண்ட ஒரு சர்க்கியூட் வழியாக, துல்லியமாகக் கணக்கிடப்பட்ட நேரத்தில் பயணிக்கின்ற ஒரு மின் சமிக்கையே. (2) அந்த நரம்பு நார்களிலிருந்து மின் சமிக்கைக் கசிவு ஏற்படாமல் பாதுக்கின்ற மின்கடத்தாப் பொருளாகச் செயல்படுவது மைலீன்தான். அதுதான் அச்சமிக்கையின் வலிமையையும் வேகத்தையும் துல்லியத்தையும் அதிகரிக்கிறது. (3) ஒரு குறிப்பிட்ட சர்க்கியூட்டை நாம் எவ்வளவு அதிகமாகத் தூண்டுகிறோமோ, மைலீன் அவ்வளவு அதிகமாக அந்த சர்க்கியூட்டைச் சுற்றி மின்கடத்தாப் பாதுகாப்புச் சுருள்களை அமைக்கிறது. நம் அசைவுகளும் எண்ணங்களும் அவ்வளவு அதிக வலிமையாகவும் வேகமாகவும் சரளமாகவும் ஆகின்றன.

காரோட்டுவது பற்றி நாம் பார்த்த எடுத்துக்காட்டில், காரோட்டுவது பற்றி நம் பெற்றோரிடமிருந்து, பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்து, அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் அறிவுறுத்தல்கள்தான் உள்ளீடுகள் அல்லது தகவல்கள்.

காரோட்டுவது நமக்குப் பழக்கமாகும்வரை நாம் அதை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும், அவ்வளவுதான். அது நமக்குப் பழக்கமாகிவிட்டது என்பதை நாம் எவ்வாறு தெரிந்து கொள்வது? பிரக்ஞையோடு நாம் அது குறித்துச் சிந்திக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் போகும்போது அது நமக்குப் பழக்கமாகிவிட்டது என்பதை நாம் அறிவோம். மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்ததன் மூலமாக, நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட உள்ளீட்டுத் தகவல்கள் நம் ஆழ்மனப் பகுதியில் இப்போது பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், காரோட்டுவதை நாம் 'தானியங்கிச் செயல்முறையில்' விட்டுவிடுகிறோம். இப்போது, காரோட்டும் அதே சமயத்தில், நம்முடன் பயணிப்பவர்களுடன் பேசுவதிலோ, காரில் உள்ள ரேடியோவில் பாட்டுக் கேட்பதிலோ ஈடுபடுவதற்கு நம் வெளிமனம் சுதந்திரமாக இருக்கிறது. பியானோவுடன்கூடிய வரவேற்பறையைக் கொண்ட ஓர் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில், ஒரு வாடிக்கையாளருடன் ஆழ்ந்த உரையாடலில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே அழகாக அந்தப் பியானோவை அக்கலைஞர் இசைப்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? அவர் அந்த வாடிக்கையாளருடன் உரையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது, அவருடைய விரல்கள் அந்தப் பியானோவின் விசைப்பலகையின்மீது நளினமாகப் படர்ந்து கொண்டிருக்கும். அவர் முதன்முறையாக அந்தப் பாடலை வாசிக்க முயற்சித்தபோது, நிச்சயமாக இவ்வளவு லாவகமாக அதை வாசித்திருக்க மாட்டார் என்பதைக் கூறத் தேவையில்லை. தன்னுடைய இசைக்குறிப்புகளில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி (யாருடனும் உரையாடாமல்), பிரக்ஞையின்றியும் தவறின்றியும் அந்தப் பாடலை இசைப்பது தனக்குப் பழக்கமாகும்வரை அவர் அதை மீண்டும் மீண்டும் வாசித்துப் பயிற்சி செய்திருப்பார். இப்போது அவருக்கு அது ஒரு பழக்கப் போக்காக ஆகிவிட்டது.

இதே எடுத்துக்காட்டில், தான் வாசித்துப் பழக்கமில்லாத ஒரு பாடலை இசைக்கும்படி வேறொரு வாடிக்கையாளர் அவரிடம் கேட்டுக் கொண்டால், அப்பாடலுக்குரிய இசைக்குறிப்பு இருந்தால், அவர் அதைத் தாராளமாக இசைப்பார், ஆனால் இப்போது யாருடனும் உரையாடலில் ஈடுபட மாட்டார். ஏனெனில், அந்த இசைக் குறிப்புகளை வாசிப்பதில்தான் அவருடைய ஒட்டுமொத்தக் கவனமும் இருக்கும்.

தட்டச்சு செய்வதற்கும் இது பொருந்தும். முதலில், பல அறிவுறுத்தல்களோடும் ஏகப்பட்டத் தவறுகளோடும் நாம் தட்டச்சு செய்யக் கற்றுக் கொண்டோம். இப்போது நம்மால் சுலபமாகவும் தவறின்றியும் தட்டச்சு செய்ய முடிகிறது.

எனவே, நான் முன்பு குறிப்பிட்டதுபோல, பழக்க வழக்கங்கள், நாம் பிரக்ஞையோடு சிந்திக்க வேண்டிய அவசியமின்றி, ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு விஷயங்களைச் செய்வதற்கு நம்மை

அனுமதிக்கின்றன. ஆனால், சில குறிப்பிட்டப் பழக்க வழக்கங்கள், குறிப்பாக எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்கள், எவ்வாறு நம் நடத்தையை எதிர்மறையான வழிகளில் பாதிக்கின்றன என்பதையும், சில சமயங்களில் எவ்வாறு நமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்பதையும் நாம் ஆய்வு செய்யலாம்.

மோசமான பழக்கங்களைப் பற்றி நான் ஒரே ஒரு விஷயத்தைக் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். மோசமான பழக்கங்கள் வெறுமனே 'மோசமான பழக்கங்கள்' மட்டுமே. ஒருவர் தான் விரும்பினாலும் உடைத்தெறிய முடியாத அளவுக்குப் பல காலமாக வளர்க்கப்பட்டு வந்துள்ள பழக்கங்கள் அவை. வல்லுனர்கள் அவற்றைப் 'பழக்க அடிமைத்தனம்' என்று அழைக்கின்றனர். ஆனால் ஒரு மோசமான பழக்கத்தை நம்மிடமிருந்து விட்டொழிப்பதற்கு, உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் விரும்புகின்ற எந்தவொரு மாற்றத்தையும் கொண்டு வருவதற்கு இப்புத்தகத்தில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அதே உத்திகளை ('சுயபிரகடனங்கள்' என்ற எட்டாவது அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்) நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். சுருக்கமாகக் கூறினால், உங்கள் உண்மையான ஆற்றலுக்கு ஏற்ப வாழ்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கின்ற பழமையான நம்பிக்கைகள், மனப்போக்குகள், மற்றும் பழைய பழக்கங்களிடம் நீங்கள் இனிமேல் ஒரு 'கைதி'யாக இருக்க வேண்டியதில்லை. இவ்வளவு காலமாக உங்கள் வாழ்நாள் நெடுகிலும் நீங்கள் சேகரித்து வந்துள்ள குப்பைகளிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்வது கடினமான காரியமல்ல என்பதையும், அதற்கு நீங்கள் இமயமலையில் நீண்டகாலம் தியானம் செய்ய வேண்டியதுமில்லை என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

இப்போது எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

அனைத்து எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்களும் பயம் எனும் அம்சத்தைக் கொண்டுள்ளதாக நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்தேன். பெரும்பாலானோரின் விஷயங்களில், நம்முடைய எதிர்மறையான பழக்க வழக்கங்கள் நாம் ஆறு வயதை எட்டுவதற்கு முன்பாகவே நம்முள் ஆழமாக வேரூன்றப்பட்டுவிடுகின்றன. நாம் எப்படி ஓர் எதிர்மறைப் பழக்கப் போக்கைப் பெற்றோம் என்பது நமக்கு நினைவிருப்பதில்லை. இந்த 'உணர்வை' நாம் எவ்வாறு கைவரப் பெற்றோம் என்பது பற்றிய பிரக்ஞை நமக்கு இல்லை என்றாலும்கூட, அது நம்முடைய எதிர்காலத் தீர்மானங்களையும் நடத்தையையும் நிச்சயமாக பாதிக்கிறது. ஆறு வயதிற்குப் பிறகு, ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றிய பயத்தை நாம் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால், அந்த பயத்தை உருவாக்கிய நிகழ்வுகள் அல்லது தகவல்கள் நம் நினைவில் பசுமையாக இருக்கும்.

இரண்டு வகையான எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளன - கட்டுப்படுத்துபவை மற்றும் கட்டாயப்படுத்துபவை.

கட்டுப்படுத்தும் எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்கள்

கட்டுப்படுத்தும் எதிர்மறைப் போக்கு ஒன்றில், "என்னால் ____________ முடியாது. ஏனெனில், மோசமான ஒன்று எனக்கு நிகழப் போகிறது" என்ற ஓர் எண்ணம் அடங்கியிருக்கும்.

குழந்தைப்பருவத்தின் துவக்கத்தில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சிகள் அல்லது மன வேதனைகளின் விளைவாக, வளர்ந்த பிறகு பெரும்பாலானவர்கள் பல பயங்களை அனுபவிக்கின்றனர். ஏனெனில், அந்த அதிர்ச்சிகள் குறித்த நினைவுகள் அவற்றில் அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, நீச்சல் கற்றுக் கொள்வதற்கு முன்பு ஒரு குழந்தை தவறுதலாக நீச்சல் குளத்திற்குள் விழுந்துவிட்டால், அக்குழந்தை ஓர் அதிர்ச்சியை அனுபவிக்கக்கூடும். நம் வயது என்னவாக இருந்தாலும் சரி, தண்ணீரில் மூழ்கிவிடுவோம் என்ற எண்ணம் நம் எல்லோருக்குமே பயத்தை ஏற்படுத்துவது உறுதி. ஆனால், ஆறு வயதிற்குப் பிறகு, இப்படிப்பட்ட ஒரு சம்பவம் பற்றிய நினைவு ஒருவருக்குத் தங்கிவிடுகிறது, ஆனால் அது அவரை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கும் அளவுக்கு அல்லது தண்ணீருக்குள் இறங்குவதற்கே அவர் பயப்படும் அளவுக்கு ஒரு கிலியை உண்டாக்கும் என்ற அவசியமில்லை. ஆனால் இச்சிறு குழந்தை, தன் வாழ்வை அச்சுறுத்திய ஒரே ஒரு நிகழ்வின் காரணமாக, தண்ணீரில் இருப்பது பற்றிய ஓர் உள்ளார்ந்த பயத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறது.

இக்குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனாகும்போது, தண்ணீரைப் பற்றிய பயம் அப்போதும் அவனுக்கு இருக்கும். ஆனால் அதற்கான காரணம் அவனுக்குத் தெரியாது. ஏனெனில், குழந்தைப்பருவத்தின் துவக்கத்தில் ஏற்பட்ட இந்த அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வு அவனுக்கு மறந்து போய்விடுகிறது. இப்படிப்பட்டவர்கள் வெறுமனே தங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற இந்த எதிர்மறைப் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இப்பழக்கம், அவர்கள் தண்ணீருக்கு அருகில் இருக்கும்போதெல்லாம் அவர்களுடைய மனத்தில் ஒரு பெரும் பீதியைத் தோற்றுவிக்கிறது.

"என்னால் தண்ணீருக்குள் இறங்க முடியாது. ஏனெனில், மோசமான ஏதோ ஒன்று எனக்கு நிகழப் போகிறது."

குறுகிய அறைக்குள் அல்லது நாலாப் பக்கமும் மூடப்பட்ட ஓர் இடத்திற்குள் இருப்பது குறித்து பயம் கொண்ட ஒருவர், சிறு குழந்தையாக இருந்தபோது தவறுதலாக (அல்லது வேண்டுமென்றே) தன் படுக்கையறையிலோ அல்லது பழுதான ஒரு லிஃப்டிற்குள்ளோ வைத்துப் பூட்டப்பட்டிருக்கக்கூடும். ஒரு சிறு குழந்தைக்கு இது பேரதிர்ச்சி அளிப்பதாக இருக்கும். வளர்ந்தவர் என்ற முறையில், குழந்தைப்பருவத்தில் ஏற்பட்ட இந்த நிகழ்வு பற்றிய நினைவு அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் அவர் இப்போது சிறிய இடங்களில் இருக்க வேண்டியிருந்தாலோ, அல்லது ஒரு லிஃப்டிற்குள் இருக்க

வேண்டியிருந்தாலோ, பெரும் அசௌகரியமாக உணர்கின்றார், சில சமயங்களில் பயப்படவும் செய்கின்றார்.

"அச்சிறிய, இருண்ட அறைக்குள் நான் போக விரும்பவில்லை. ஏனெனில், ஏதோ மோசமான ஒன்று எனக்கு நிகழப் போகிறது."

கட்டுப்படுத்துகின்ற எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் இவை. இவ்விரண்டிலுமே பயம் எனும் அம்சம் அடங்கியுள்ளது. இவை இரண்டுமே ஆறு வயதிற்கு முன்பு நிகழ்ந்த சம்பவங்கள்.

இத்தகைய பயங்களிலிருந்து மீள்வதற்கான உத்திகளை இந்நூலின் இருபத்தியோராவது அத்தியாயத்தில் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி கொடுத்துள்ளார்.

கட்டாயப்படுத்தும் எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்கள்

கட்டாயப்படுத்தும் எதிர்மறைப் போக்கு ஒன்று, "நான் இதைச் செய்தே ஆக வேண்டும், இல்லையென்றால் மோசமான ஏதோ ஒன்று எனக்கு நிகழும்," என்று கூறுகிறது.

பல்வேறு விதமான எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளன. ஆனால் மிகப் பரவலாக இருக்கும் மூன்றை இங்கு பார்க்கலாம்:

1. நேரம் தவறாமையைக் கடைப்பிடிப்பது குறித்தக் கட்டாயப் போக்கு
2. ஒழுங்குமுறையைக் கடைபிடிப்பது குறித்தக் கட்டாயப் போக்கு
3. ஏதேனும் ஒரு வேலையில் மும்முரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயப் போக்கு

இந்தப் பழக்க வழக்கங்களில் பெரும்பாலானவை, நமக்கு ஆறு வயது ஆவதற்கு முன்பாகவே நம்முள் வேரூன்றப்பட்டன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எனவே, ஒருவர் எவ்வாறு நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிப்பது குறித்தக் கட்டாயப் போக்கிற்கு ஆளாகிறார் என்பதை நாம் ஆய்வு செய்யலாம். "குறித்த நேரத்தில் நான் அங்கு இருந்தாக வேண்டும், இல்லையென்றால் ______________." இந்த நடத்தைப் பழக்கங்கள் அனைத்தும் ஆறு வயதிற்கு முன்னதாகவே உருவாக்கப்பட்டுவிடுவதால், பெரும்பாலானவர்களின் விஷயத்தில், இவை அவர்களுடைய பெற்றோரிடமிருந்தோ அல்லது அவர்களை வளர்த்தவர்களிடம் இருந்தோ அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டன என்பதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. கட்டாயப்படுத்தும் எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கத்தை நம்முள் உருவாக்க 'உதவிய' நபர்களிடமும் இந்த எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்கள் குடிகொண்டிருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

ஆறு வயதிற்கு முன்பாகவே ஜிம்மி எவ்வாறு நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிக்கும் கட்டாயப் பழக்கத்திற்கு ஆளானான் என்பதை நாம் இப்போது பார்க்கலாம். அவனுடைய தந்தை, நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிப்பதில் ஒரு வெறியர் என்றே கூறலாம். அவர் தன் வீட்டில் (அலுவலகத்திலும்கூட) வேகமாக வளைய வந்தபடி, "குறித்த நேரத்தில் உன்னால் வர முடியவில்லை என்றால், முன்னதாகவே வந்துவிடு!" என்ற மந்திரத்தைப் போதிக்கிறார். நான்கு வயதுச் சிறுவனான ஜிம்மிக்கு இது மலைப்பாக இருக்கிறது. அவன் தன் அடுத்த வீட்டு நண்பனுடன் அச்சிறுவனின் வீட்டில் விளையாடிவிட்டு, இரவு உணவிற்குத் தன் வீட்டிற்குப் பதினைந்து நிமிடங்கள் தாமதமாக வருகிறான். முதல் முறை அவன் அவ்வாறு செய்யும்போது அவனுக்குத் தன் தந்தையிடமிருந்து ஒரு நீண்ட சொற்பொழிவு கிடைக்கிறது. இரண்டாவது முறை அவனுக்கு அச்சுறுத்தல் கிடைக்கிறது. அன்பான, பரிவான, நேரம் தவறாமையை வெறித்தனமாகக் கடைபிடிக்கின்ற நல்ல அப்பாக்கள் செய்வதுபோலவே, ஜிம்மியின் தந்தையும் ஒரு மிரட்டலுடன் அவனை அவனுடைய அறைக்கு அனுப்பி வைக்கிறார். மூன்றாவது முறை, அவர் தன் கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடுகிறார். இம்முறை ஜிம்மிக்கு நன்றாகவே 'புரிந்துவிடுகிறது.' அதற்கு அவனுக்கு அதிக நேரம் ஆகவில்லை. நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிப்பது குறித்தக் கட்டாய எதிர்மறைப் போக்கை அவன் வளர்த்துக் கொண்டு, "குறித்த நேரத்தில் நான் அங்கு இருந்தே ஆக வேண்டும், இல்லையென்றால் ________________" என்று கூறுகிறான் (இந்தக் கோடிட்ட இடத்தை நிரப்புவது ஒரு நான்கு வயதுச் சிறுவனுக்கு ஓர் இனிமையான அனுபவமாக இருக்காது என்பது நிச்சயம்.)

ஒருவர் எவ்வாறு ஆறு வயதிற்குள் ஓர் எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறார் என்பதற்கும், அந்தப் போக்கில் பயம் எனும் அம்சம் இருக்கிறது என்பதற்குமான ஒரு தெளிவான, நிஜ உலக எடுத்துக்காட்டு இது. "அதனால் என்ன? வளர்ந்தவன் என்ற முறையில் அது எப்படி என்னைப் பாதிக்கிறது?" என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும். அதற்கான விடை: ஜிம்மியின் தந்தையை அது எவ்வாறு பாதித்ததோ, அதே வழியில்தான் அது உங்களையும் பாதிக்கிறது. தாமதமாக வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு என்று வந்தபோது, ஜிம்மியின் தந்தை அறிவார்ந்த முறையிலோ அல்லது புத்திசாலித்தனமாகவோ நடந்து கொள்ளவில்லை.

ஒமேகா பயிலரங்கைத் தோற்றுவித்த ஜான் பாயில், சான்டியாகோ காவல்துறையுடன் மிக நெருக்கமாக இணைந்து பணியாற்றினார். சான்டியாகோ கவுன்ட்டியில் நிகழ்ந்த 80 சதவீதக் கார் விபத்துகள் 'அவசரத்தில் இருந்த' அல்லது 'சந்திப்புக்கூட்டத்திற்குச் செல்லத் தாமதமாகிவிட்ட' மக்கள் மிக வேகமாகக் காரோட்டிச் சென்றதால் ஏற்பட்டவையே என்று அவர் தெரிந்து கொண்டார். நேரம் தவறாமை குறித்தக் கட்டாயப் பழக்கப்

போக்கைக் கொண்ட ஒருவர் தன்னுடைய மிக முக்கியமான வாடிக்கையாளர் ஒருவரைச் சந்திக்கப் போவதாகவும், தான் தாமதமாகப் போகக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது என்று அவர் நினைப்பதாகவும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். தான் அந்த வாடிக்கையாளரை இழக்கக்கூடும் என்ற பயம் அவரை ஆட்கொள்ளும். ஏனெனில், தான் அந்த வாடிக்கையாளரை இழந்துவிட்டால், தன் முதலாளி தன்னை வேலையிலிருந்து நீக்கிவிடுவார், தன் மனைவி தன்னை விவாகரத்து செய்துவிடுவார் போன்ற பயங்கள் அவரைச் சூழ்ந்து கொள்கின்றன. தற்காலிகமாக அவருக்குப் புத்தி தடுமாறிவிடுகிறது. எனவே, நிர்ணயிக்கப்பட்ட வேக எல்லையைத் தாண்டி அவர் அதிவேகமாகத் தன் காரை ஓட்டுகிறார். பிறகு, போக்குவரத்து சிக்னலில் ஒளிரும் சிவப்பு விளக்கைப் பொருட்படுத்தாமல் வேகமாகச் சென்று ஒரு மோசமான விபத்திற்கு உள்ளாகிறார்.

குறித்த நேரத்தில் ஓரிடத்திற்குச் செல்வது குறித்தக் கட்டாயப் பழக்கப் போக்கை உடைத்தெறிவதற்கான சுயபிரகடனம் இது: "நேரம் தவறாமை நல்லதுதான், ஆனால் குறித்த நேரத்தில் நான் அங்கு இருந்தாக வேண்டியதில்லை."

இரண்டாவது மிகப் பரவலான எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கம், ஒழுங்குமுறையைக் கடைபிடிப்பது குறித்தக் கட்டாயப் போக்கு. நான்கு வயதுச் சிறுமியான மேரியின் தாயார், எல்லாம் ஒழுங்காக அதனதன் இடத்தில் இருப்பது குறித்துக் கண்டிப்பாக நடந்து கொள்பவர். அவர் எப்போதும் தன் வீட்டில் வளைய வந்து, ஏதேனும் பொருள் இடம் மாறிக் கிடக்கின்றதா என்று பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார். மேரி என்றேனும் ஒருநாள் தன் படுக்கையை ஒழுங்குபடுத்தாவிட்டாலோ அல்லது தன் உடையைத் தரையில் போட்டுவிட்டுப் போய்விட்டாலோ, கடவுள்தான் அவளை அவளுடைய தாயாரிடமிருந்து காப்பாற்றியாக வேண்டும். (பள்ளிக்கூடத்திற்கு நேரமாகிவிட்டது என்று அவளுடைய தந்தை வெளியே தன் காரில் இருந்து அவளை அவசரப்படுத்திக் கொண்டிருக்கக்கூடும்.) மேரி பள்ளி முடிந்து வீட்டிற்கு வருவதற்காக அவளுடைய தாயார் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார். ஏனெனில், அவள் தன் படுக்கையைச் சரி செய்யாமல் பள்ளிக்குச் சென்றது இது மூன்றாவது முறை. இது என்ன போக்கு என்று உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

மூன்றாவது, ஏதேனும் ஒரு வேலையில் மும்முரமாக இருந்தாக வேண்டும் என்ற கட்டாயப் போக்கு. எல்லா நேரத்திலும் எதையாவது செய்து கொண்டிருக்கும் பெற்றோரால் இப்போக்கு உருவாக்கப்படுகிறது. அவர்கள் ஒருபோதும் இளைப்பாறுவதில்லை அல்லது தங்களுக்கென்று நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. அவர்கள் வீட்டில் அடிக்கடி நிகழும் உரையாடல் இப்படி இருக்கும்: "நாள் முழுவதும் வெறுமனே தொலைக்காட்சி முன்னால் உட்கார்ந்து கொண்டு

கார்ட்டூன் பார்க்கப் போகிறாயா? நான் உனக்கு வாங்கிக் கொடுத்தப் புத்தகங்களை நீ ஏன் படிக்கவில்லை? (நான்கு வயது ஜிம்மியோ அல்லது மேரியோ இன்னும் படிக்கக் கற்றுக் கொள்ளவே இல்லை என்பதை அவர்களுடைய தந்தை அறியவில்லை போலும்.) நீ ஏன் யோகா பயிற்சி செய்வதில்லை?" இதுபோல இன்னும் ஏராளமான பேச்சுக்கள் அவர்கள் வீட்டில் வழக்கமாக வலம் வரும்.

உங்களுடைய சொந்த எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்களை அடையாளம் காண்பது இரண்டு வழிகளில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது:

1. உங்கள் பெற்றோர் உங்கள்மீது கொண்டிருந்த கட்டாயப் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு, நீங்கள் எதில் கட்டாயப் போக்கோடு நடந்து கொண்டீர்களோ அது குறித்த அறிவார்ந்த நடத்தையை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு உதவுவது.
2. இதே கட்டாயப் போக்குகளை எதிர்காலத்தில் உங்கள் குழந்தைகள்மீது நீங்கள் திணிக்காமல் இருக்கும் விதத்தில், உங்கள் குடும்பச் சங்கிலியை நீங்கள் உடைத்தெறிய முனைவது.

நம் சுயகோட்பாடு எவ்வாறு நம் செயற்திறனின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, நம் சுயகோட்பாடு எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகிறது, நேர்மறையான பழக்கங்களின் பலன்கள் மற்றும் மதிப்பு, எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்களுடன் தொடர்புடைய தடைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி நாம் இப்போது சிறிதளவு கற்றுக் கொண்டுள்ளோம்.

இனி, நம் வெளிமனத்தையும் ஆழ்மனத்தையும் பற்றி மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்து கொள்வதிலும், நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நம்முடைய விருப்பத்தேர்வுகளைத் தீர்மானிப்பதில் அவை எவ்வாறு இணைந்து தங்களிடையே கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்கின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்வதிலும் நாம் கவனம் செலுத்தலாம். இது தொடர்பாக, முனைவர் சார்லஸ் டி. டார்ட் எழுதிய, 'நான் யார் - நம்பிக்கையின் அனுபவம்' என்ற தலைப்பில் அமைந்த ஒரு கட்டுரையிலிருந்து ஒரு பகுதியை நான் இங்கு உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். அவர் அதில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்:

"'நான் ஒரு கிறித்தவன்,' அல்லது 'நான் ஓர் இந்து,' அல்லது 'நான் ஒரு பாவி' என்பது போன்ற, நாம் யார் என்பது பற்றி நாம் கொண்டுள்ள பல கோட்பாடுகள் அல்லது நம்பிக்கைகள் மற்றுமொரு கண்ணோட்டத்தை வழங்குகின்றன. நாம் இந்தக் கோட்பாடுகளை வெறும் கோட்பாடுகளாகவே கருதினால், அதாவது, 'நான் சில குறிப்பிட்ட நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருக்கிறேன். அவை உண்மையா என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் சில சமயங்களில் நான் அவற்றின்படி நடந்து கொள்கிறேன்,' என்று நாம் கூறினால்,

வாழ்க்கை அவ்வளவு மோசமாக இருக்காது. பிரச்சனை என்னவென்றால், இந்தக் கோட்பாடுகள் அனைத்தும் நாம் குழந்தைகளாக இருக்கும்போதே நம்முள் வலிமையாக ஊன்றப்படுவிடுகின்றன. நாம் நம்மையும் இவ்வுலகையும் பார்க்கும் விதத்தை இவை ஒரு தானியங்கிச் செயல்முறைக்குள் தள்ளிவிடுகின்றன. நாம் 'சில சமயங்களில்' அந்த நம்பிக்கைகளின்படி நடந்து கொள்வதில்லை அல்லது அவ்வாறு நடந்து கொள்வதைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. நமக்கு ஒரு கலாச்சாரத்தின் அறிவு மட்டும் வழங்கப்படுவதில்லை, மாறாக, அதன் குறைபாடுகளும் சேர்த்தே வழங்கப்படுகின்றன.

"ஆய்வு செய்யப்படாத நம்முடைய நம்பிக்கைகள் நாம் எவ்வாறு வாழ்கிறோம் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஒரு சிறப்பான வாழ்க்கையை வாழ்வது எப்படி? நமக்குள் என்னென்ன கோட்பாடுகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அவற்றைப் பற்றி ஓரளவு புரிந்து கொண்டு, வளர்ந்தவர்கள் என்ற முறையில் அவற்றைத் தொடர்ந்து நம்ப வேண்டுமா வேண்டாமா என்பது பற்றிச் சில தீர்மானங்களை மேற்கொள்வது அதற்கு ஒரு வழி. 'இதுதான் நான் என்று என்னிடம் கூறப்பட்டுள்ளதை நான் தொடர்ந்து நம்ப வேண்டுமா?' நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள கோட்பாடுகள் நம் வாழ்வில் ஏராளமானவற்றைக் கட்டுப்படுத்தினாலும்கூட, உண்மையிலேயே நாம் யார் என்பதோடும், நேரடிக் கண்காணிப்பின் மூலம் நம்மால் கண்டுபிடிக்க முடியும் விஷயங்களோடும் அந்தக் கோட்பாடுகளைப் போட்டு நாம் குழப்பிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. நான் முன்பு கூறியதுபோல, உருவாக்கப்பட்ட அனுபவத்தின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, நான் ஒன்றுமே இல்லை: நான் ஒரு பொருளல்ல, மாறாக, மாறுவதற்குத் தயாராக உள்ள ஒரு செயல்முறையே."

நன்றி, டாக்டர் டார்ட்.

7

வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையே உள்ள உறவு

ஐந்தாவது அத்தியாயத்தில், டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி இவ்வாறு எழுதியிருந்தார்:

> பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான செயல்பாடுகள் குறித்து அறியாமல் இருப்பதுதான் இவ்வுலகில் இவ்வளவு துயரங்களும் குழப்பங்களும் இருப்பதற்குக் காரணம். வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் இசைவாகவும் இணக்கமாகவும் அமைதியாகவும் ஒத்து இயங்கும்போது, உங்களிடம் ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் குதூகலமும் குடிகொண்டிருக்கும். வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் இணக்கமாகவும் அமைதியாகவும் இணைந்து செயல்படும்போது, அங்கு எந்தவிதமான நோயோ அல்லது முரண்பாடோ இருப்பதில்லை.

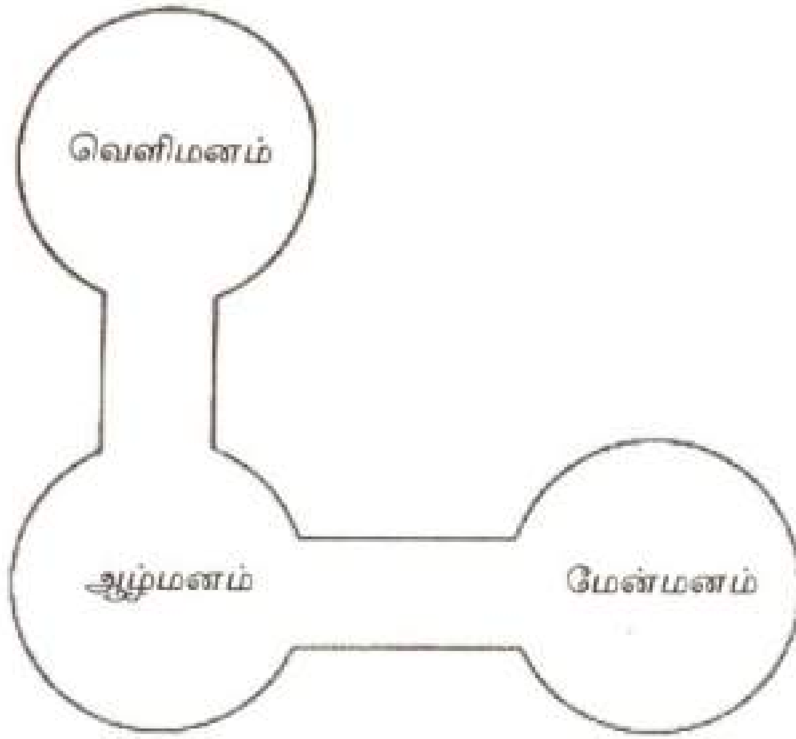
டாக்டர் மர்ஃபி குறிப்பிடுகின்ற, வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்திற்கு இடையேயான கருத்துப் பரிமாற்றத்தையும், நம் ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள தகவல்கள் எவ்வாறு நாம் மேற்கொள்கின்ற தீர்மானங்களையும் நாம் நடந்து கொள்ளும் விதத்தையும் பெரிதும் தீர்மானிக்கின்றன என்பதையும் நாம் இப்போது விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

நம் மனத்திற்கு மூன்று பகுதிகள் உள்ளன. வெளிமனம், ஆழ்மனம், மேன்மனம் ஆகியவைதான் அந்த மூன்று பகுதிகள். நாம் சிந்திக்கும் விதம், உருவாக்கும் விதம், பிரக்ஞையோடும் ஆழ்மனரீதியாகவும் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும் விதம் ஆகியவற்றுக்கான அடித்தளம்

இவைதான். இவை மூன்று வெவ்வேறு மனங்கள் அல்ல, மாறாக நம் ஒரே மனத்தின் மூன்று தளங்களே.

1969ல் நான் முதன்முதலாக ஒமேகா பயிலரங்கில் கலந்து கொண்டபோது, அதை நடத்திய ஜான் பாயில், அங்கிருந்த கரும்பலகையின் அருகே சென்று, 10000 பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மூன்று வட்டங்களை வரைந்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது.

மனத்தின் இந்த மூன்று பகுதிகளும் எவ்வாறு தமக்கிடையே கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுகின்றன என்பதைப் பற்றி அவருடைய விவரிப்பிலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டது இதுதான்.



முதலில் நாம் ஆழ்மனத்திலிருந்து துவக்கலாம். ஆழ்மனத்தின் முதன்மையான செயல்பாடுகளில் ஒன்று தகவல்களைச் சேகரித்து வைப்பது. நம் நினைவுகளைப் பதிவு செய்து சேமிக்கின்ற பகுதி இதுதான். நாம் பிறந்ததிலிருந்து நாம் பார்த்துள்ள, கேட்டுள்ள, மற்றும் அனுபவித்துள்ள விஷயங்களில் தொடங்கி, அந்த அனுபவங்களைப் பற்றி நாம் எவ்வாறு உணர்ந்தோம் என்பதுவரை அனைத்தும் நம் ஆழ்மனத்தில், அதாவது, நம் நினைவு வங்கியில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. நாம் 'மறந்துவிட்ட' விஷயங்களை, வேதியல் பொருட்களின் மூலமாகவோ அல்லது மனவசியத்தின் மூலமாகவோ மீட்டெடுக்க முடியும். வளர்ந்து பெரியவராக ஆன பிறகும் ஒருவருடைய நடத்தையில் ஓர் எதிர்மறையான அல்லது தீய தாக்கத்தை விளைவித்துக் கொண்டிருக்கின்ற, அவருடைய

குழந்தைப்பருவத்தின் ஆரம்பகாலத்தில் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சிச் சம்பவங்களை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பதற்கான ஒரு கருவியாக உளவழி மருத்துவர்கள் மனவசியத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். சக்திவாய்ந்த பயங்களும் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ள பயங்களும் நாம் சிறு குழந்தைகளாக இருக்கும்போது உருவாக்கப்படுகின்றன. பிறகு நாம் வளர்ந்து பெரியவர்களாக ஆகும்போது, இந்த பயங்கள் எங்கிருந்து முளைத்தன என்பது நமக்கு மறந்துவிடுகிறது. ஆனால், சில குறிப்பிட்டச் சூழல்களோ அல்லது சூழ்நிலைகளோ அறிவுக்குப் புறம்பான நடத்தையை நம்மிடம் தூண்டுகின்றன என்பதை நாம் அறிவோம்.

அது மட்டுமன்றி, நம்முடைய எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்களும் நம் ஆழ்மனத்தில் பதிவாகியுள்ளன. எனவே, ஆழ்மனம் இப்படி இருக்கும் என்று மனரீதியாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

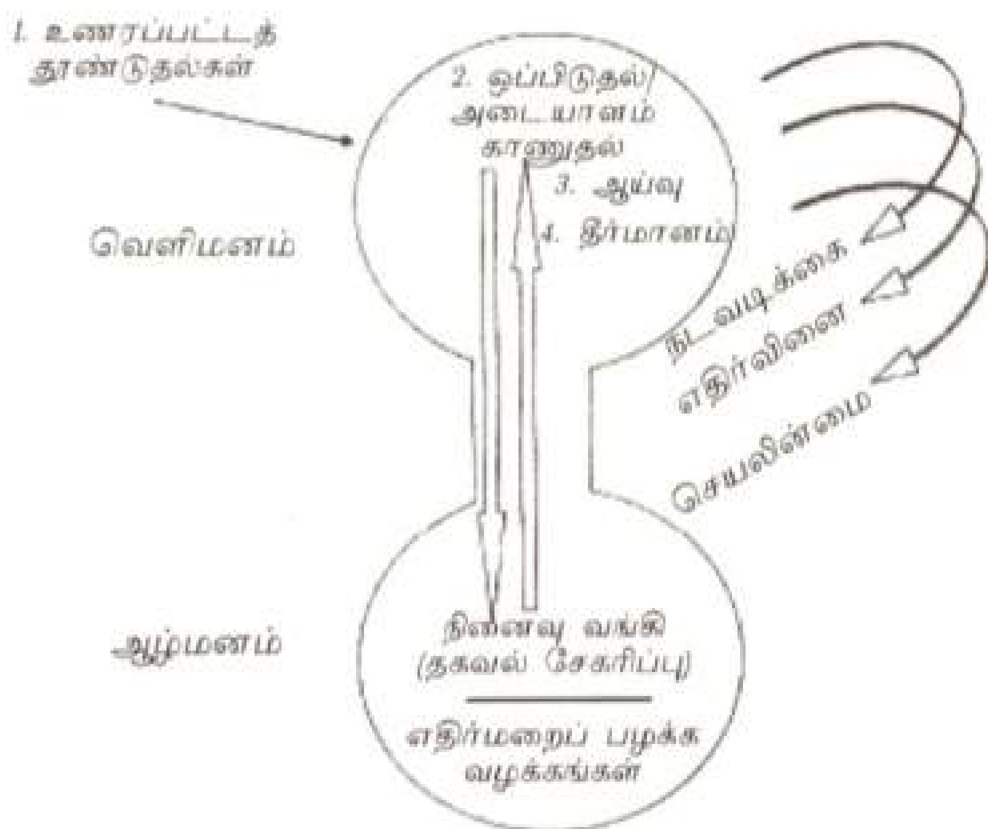


ஆழ்மனத்தில் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் நம் நடத்தையைப் பெரிதும் தீர்மானிக்கின்றன என்பதை இனி நாம் பார்க்கவிருக்கிறோம். மனிதர்கள் என்ற முறையில், நம் ஒவ்வொருவருடைய அனுபவங்களும் நமக்குக் கிடைக்கும் உள்ளீட்டுத் தகவல்களும் வேறுபட்டு இருப்பதால், இரண்டு நபர்கள் ஒரே மாதிரி நடந்து கொள்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது. இதனால்தான், ஒரு குறிப்பிட்டச் சூழ்நிலையில், நம் நடத்தையிலிருந்து இன்னொருவரின் நடத்தை முற்றிலும் வேறுபட்டிருப்பதை நாம் அடிக்கடிப் பார்க்கிறோம். அவருக்குப்

பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதாகவும், அவரிடம் ஏதோ தவறு உள்ளது என்றும் நாம் நினைக்கிறோம். நம்முடைய நடத்தைகள் அனைத்தும், நம் வாழ்நாள் நெடுகிலும் நாம் சேகரித்து வந்துள்ள தகவல்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இவைதான் நம் நடத்தையை முடுக்கிவிடுகின்றன.

பிரக்ஞையுடன்கூடிய நிலையில், நான்கு அடிப்படை விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன:

1. உள்நோக்கி வரும் தூண்டுதலை நம் புலன்கள் மூலமாக நாம் உணர்கிறோம்.
2. ஒப்பீடு அல்லது அடையாளம் காணுதல் எனும் செயல்முறையை நாம் மேற்கொள்கிறோம்.
3. நாம் அடையாளம் கண்டுகொண்டுள்ளதை நாம் ஆய்வு செய்கிறோம்.
4. வழிநடத்தப்பட்ட நடவடிக்கை, எதிர்வினை, அல்லது செயலின்மை குறித்த ஒரு தீர்மானத்தை நாம் மேற்கொள்கிறோம்.



இந்தச் செயல்பாடுகள் ஒவ்வொன்றையும் நாம் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

1. உணர்தல்

உள்நோக்கி வரும் தூண்டுதல்களை நம்முடைய புலன்களின் மூலமாக நம் வெளிமனத்தில் நாம் உணர்கிறோம். நாம் ஒன்றைப் பார்க்கிறோம், கேட்கிறோம், தொட்டுணர்கிறோம், நுகர்கிறோம், அல்லது ருசிக்கிறோம். (இந்த ஐந்து அடிப்படைப் புலன்களைவிடக் கூடுதலான பல புலன்கள் பள்ளியில் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, உள்ளுணர்வு, சமநிலையுணர்வு போன்றவற்றைக் கூறலாம்.)

2. ஒப்பிடுதல்

உள்நோக்கி வரும் தூண்டுதல்களை நாம் உணரும் அதே நேரத்தில், நாம் எதை உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க நாம் நம் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று தேடுகிறோம். அது ஒரு காரா? ஒரு விமானமா? ஒரு படகா? ஒரு பறவையா? ஒரு யானையா? ஒருவிதமான உணவா? ஒரு நண்பனா? ஒரு பகைவனா? அல்லது நம்மிடம் அது பற்றிய தகவல் இல்லாத ஏதேனும் ஒன்றா?

3. ஆய்வு செய்தல்

நாம் எதை உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பது பற்றிய தகவல்களை நம் ஆழ்மனத்திலிருந்து நாம் பெற்றுக் கொண்டவுடன், "இது நல்லதா? அல்லது மோசமானதா? இது என்னை மகிழ்ச்சிப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றா? என்னை வருத்தப்பட வைக்கின்ற ஒன்றா? எனக்கு சௌகரியத்தைக் கொடுக்கும் ஒன்றா? அல்லது அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கும் ஒன்றா?" என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நாம் முன்பே பார்த்ததுபோல, சிறு குழந்தைகள் இரண்டு முக்கிய மூலங்களிலிருந்து கற்றுக் கொள்கின்றனர்:

- தங்கள் பெற்றோரைப் பார்த்து அப்படியே நடந்து கொள்வது (நம் பெற்றோர்தான் நம் அன்பின் முக்கிய மூலமாக இருப்பதால், அவர்களுடைய ஒப்புதலைப் பெறுவதற்கு நாம் கிட்டத்தட்ட எதை வேண்டுமானாலும் செய்வோம்.)
- நம்மை சௌகரியமாக உணரச் செய்கின்ற ஒன்றை நோக்கி நகர்வது, நம்மை அசௌகரியப்படுத்தக்கூடிய ஒன்றிலிருந்து விலகிச் செல்வது அல்லது அதைத் தவிர்ப்பது.

4. தீர்மானம் எடுத்தல்

நாம் இந்த உள்ளார்ந்த சுய ஆய்வைச் செய்தவுடன், அதன்மீது நடவடிக்கை எடுப்பது, அல்லது அதற்கு எதிர்வினையாற்றுவது, அல்லது அது குறித்து எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காமல் இருந்துவிடுவது பற்றி நாம் ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்கிறோம்.

எனவே, நமக்குக் கிடைத்தக் கடந்தகால அனுபவங்களின் அடிப்படையில் அல்லது ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து நாம் பெற்றத் தகவல்களின் (அவை உண்மையாக இருக்கலாம் அல்லது அப்படி இல்லாமலும் போகலாம்) அடிப்படையில்தான் நாம் அனைவருமே தீர்மானங்களை மேற்கொள்கிறோம். நாம் பிறந்ததிலிருந்து இக்கணம்வரை நாம் உருவாக்கி வந்துள்ள நம்முடைய நம்பிக்கைகள், மனப்போக்குகள், அபிப்பிராயங்கள் ஆகியவையும் இந்தத் தகவல்களில் அடங்கும். நம்மில் பலர் இந்தத் தகவல்களிடம் 'கைதிகளாக' அகப்பட்டுக் கொள்கிறோம். நம் தகவல்கள்தான், அதாவது ஆழ்மனம்தான், உண்மையிலேயே நம்மை 'ஆட்டுவிக்கின்றது.' நாம் அனைவருமே சில குறிப்பிட்ட நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையிலேயே இயங்குகிறோம். ஆனால் பலர், இனியும் துளிகூடப் பொருத்தமில்லாத அதே பழைய நம்பிக்கைகளைச் சார்ந்தே இயங்கி வருகின்றனர்.

அமெரிக்க எழுத்தாளரான **எரிக் ஹாஃபர்** இவ்வாறு அழகாகக் கூறியுள்ளார்:

> **மாற்றத்திற்கான ஒரு காலகட்டத்தில், கற்றுக் கொள்பவர்கள் இப்புவியை சுவீகரிக்கின்றனர். அதே சமயம், கற்றுக் கொண்டவர்கள், ஏற்கனவே ஆவியாகிப் போன ஓர் உலகத்தைக் கையாள்வதற்குத் தயார் நிலையில் உள்ளனர்.**

மாறுபட்டக் கண்ணோட்டங்களுக்குத் தங்கள் வாழ்வில் இடமளிக்காத பலரை நாம் பார்த்திருக்கக்கூடும். கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றைப் பற்றியும் அவர்களுக்கு மிகவும் உறுதியான அபிப்பிராயங்கள் இருக்கும். தங்கள் கண்ணோட்டத்தை அல்லது அபிப்பிராயத்தை மாற்றக்கூடிய மாறுபட்டக் கண்ணோட்டங்கள் அல்லது ஏதேனும் புதிய தகவல்களைக் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்வதில் அவர்களுக்குத் துளிகூட நாட்டம் இருக்காது.

'புவியை சுவீகரிக்கின்றவர்கள்,' அதாவது, கற்றுக் கொள்பவர்கள், கல்வியை வாழ்நாள் முழுதும் தொடரும் ஒரு செயல்முறையாகப் பார்க்கின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து புதிய தகவல்களை நாடுகின்றனர், தங்களுடைய சொந்த அனுமானங்கள் சிலவற்றுக்குச் சவால்விடுகின்றனர். இனியும் தங்களுக்கு எந்தவிதத்திலும் பயன்படாத தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளத் தங்களைத் தூண்டுகின்ற தகவல்கள் எவை என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக, தங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டத் தகவல்களில் எவற்றைத் தாங்கள் புதுப்பிக்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கவும், எந்தப் பழைய தகவல்கள் தவறாக இருக்கக்கூடும் என்பதைத் தீர்மானிக்கவும் அவர்கள் தங்கள் ஆழ்மனத் தகவல் வங்கியை ஆய்வு செய்யத் தயாராக இருக்கின்றனர். அவர்கள் தங்களுடைய அகங்காரத்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துள்ளனர். 'சரியாக' இருப்பதைவிட 'உண்மையாக இருப்பது' அவர்களுக்கு அதிக முக்கியமாக இருக்கிறது.

யதார்த்தத்தின் அடிப்படையிலன்றி, தங்கள் கடந்தகாலத்தின் அடிப்படையில், ஒரே சூழ்நிலைக்கு மூன்று வெவ்வேறு நபர்கள் எவ்வாறு முற்றிலும் வித்தியாசமாக எதிர்வினையாற்றக்கூடும் என்பதை இப்போது பார்க்கலாம். நான் இப்போது எழுதிக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் குறித்து நான் ஒரு சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பரிசோதனைக்காக ஏதேனும் மூன்று நபர்களை மேடைக்கு வரும்படி நான் அழைக்கிறேன். மேரி, ஹெலன், ஜென்னி ஆகிய மூன்று பெண்கள் முன்வருகின்றனர். ஒரு வட்ட மேசையைச் சுற்றி அமரும்படி நான் அவர்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். பாம்புகளைப் பற்றி நாங்கள் விவாதிக்கப் போவதாக நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். 'கார்ட்டர்' என்ற ஒரு வகையான பாம்பைப் பற்றி நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். அப்பாம்பிற்குப் பற்கள் கிடையாது, அதனால் கடிக்க முடியாது என்றும், அது மனிதர்களை உண்பதில்லை, வெறுமனே பூச்சிகளைத்தான் சாப்பிடுகிறது என்றும் நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். கார்ட்டர் பாம்பைக் கண்டு யாரும் பயப்படத் தேவையில்லை என்று நான் அவர்களுக்கு விளக்குகிறேன். அறிவுப்பூர்வமாக அவர்கள் மூவரும் அதை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். பிறகு நான் அவர்களிடம், "கார்ட்டர் பாம்பைப் பற்றி நாம் எள்ளளவும் பயப்பட வேண்டியதில்லை என்று நமக்குத் தெரியும் என்பதால், என் செல்லப் பிராணியான லேரியை நான் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறேன்," என்று கூறி, ஓர் உயிருள்ள கார்ட்டர் பாம்பை வெளியே எடுத்து, அதை அந்த மேசையின்மீது போடுகிறேன்.

அந்தப் பாம்பு அந்த மேசையைத் தொடுவதற்கு முன்பாகவே, மேரி துள்ளியெழுந்து, கூட்டுக்கூச்சலுடன் மேடையிலிருந்து ஓட்டம் பிடித்து, அந்த அரங்கைவிட்டே வெளியேறுகிறார்.

இங்கு என்ன நிகழ்ந்தது? நாம் சற்று முன் பார்த்த நான்கு விஷயங்களை மீண்டும் பார்க்கலாம்.

1. **உணர்தல்:** மேரி தன் புலன்களின் மூலமாக உணர்கிறார். இக்குறிப்பிட்டச் சம்பவத்தில், உயிரோடு உள்ள, நீளமான, ஒல்லியான, வளைந்து நெளிந்து செல்கின்ற ஓர் உருவத்தை அவர் தன் கண்களின் மூலம் உணர்கிறார்.

2. **ஒப்பிடுதல்:** மேரி தன் ஆழ்மனத்திற்குச் (நினைவு வங்கி) சென்று, இது ஒரு 'பாம்பு' என்று தன்னிடம் விரைவாகக் கூறுகின்ற சில தகவல்களைக் கண்டுபிடிக்கிறார்.

3. **ஆய்வு செய்தல்:** இது தனக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வரப் போகிறதா, அல்லது தன்னை அசௌகரியமாக உணர வைக்கப் போகிறதா என்பதைத் தீர்மானிப்பதில், தான் மூன்றாவது வகுப்பில் இருந்தபோது தன் சக மாணவன் ஒருவன் ஒரு கார்ட்டர் பாம்பைத் தூக்கிக் கொண்டு தன்னைத் துரத்தி வந்து அதைத் தன் ஆடைக்குள் போட்டக்

காட்சியைத் தன் ஆழ்மனத்திலிருந்து கொண்டு வருவதற்கு அவருக்கு ஒரு நொடிக்கும் குறைவாகவே ஆகிறது. இனி ஒரு பாம்பிற்கு அருகே தான் ஒருபோதும் செல்லப் போவதில்லை என்று அச்சிறுவயதில் அக்கணத்தில் அவர் தீர்மானிக்கிறார். உண்மையில், தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு திரைப்படத்தில் ஒரு பாம்பு தோன்றினால்கூட, அவர் தன் கண்களை மூடிக் கொள்வார் அல்லது அந்த அறையிலிருந்து வெளியேறிவிடுவார். இதைச் சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒரு பத்திரிகையில் உள்ள ஒரு பாம்புப் படமே அவருக்குப் பெரும் அதிர்ச்சியையும் அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தும். இப்போது சூழ்நிலையின் யதார்த்தத்தின் அடிப்படையில் அன்றி (திரைப்படத்தில் தோன்றிய பாம்பு திரையிலிருந்து வெளியே குதித்து வரப் போவதில்லை), கடந்தகாலத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்வின் அடிப்படையில் அவருக்கு அந்த பயம் ஏற்படுகிறது. மேரியின் நடத்தைக் குறித்து நாம் சிரிப்பதற்கு முன், சில குறிப்பிட்டச் சூழ்நிலைகளில் அறிவுக்குப் புறம்பாக நம்மை நடந்து கொள்ளத் தூண்டுகின்ற 'பாம்புகள்' நம் எல்லோருடைய பின்புலங்களிலும் உள்ளன என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்வது நல்லது.

4. **தீர்மானம் எடுத்தல்:** இது மிகவும் வெளிப்படையானது. மேரி இங்கு எதிர்வினையாற்றுவதென்று தீர்மானிக்கிறார். "ஆளை விடுங்கள்!" என்று கூறிவிட்டு, அங்கிருந்து வேகமாக ஓட்டமெடுத்து அந்த அரங்கைவிட்டு வெளியேறுகிறார்.

இதே சூழ்நிலையில் ஹெலன் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார் என்று பார்க்கலாம். ஹெலன் ஒரு பண்ணைவீட்டில் வளர்ந்தவர். அவர் தன் வாழ்க்கை முழுவதும் விலங்குகளைச் சுற்றியே இருந்து வந்திருந்தார். அவருக்கு விலங்குகள் என்றால் கொள்ளைப் பிரியம். பாம்புகள்தான் அவருக்கு மிகவும் பிடித்தமானவை. உண்மையில், அவர் ஒரு மலைப்பாம்பைத் தன் செல்லப் பிராணியாக வைத்துள்ளார்.

எனவே, மேரியைப்போலவே ஹெலனும் அதே வகையான தீர்மானம் மேற்கொள்ளும் செயல்முறையைக் கையாள்கிறார்:

1. அவர் அந்தப் பொருளைத் தன் கண்களின் ஊடாக உணர்கிறார்.

2. ஒப்பீடு செய்வதன் மூலம், அந்தப் பொருள் ஒரு 'பாம்பு' என்பதைக் கண்டுபிடிக்கிறார்.

3. ஒரு விரைவான ஆய்வானது, இதமான மற்றும் அன்பான உணர்வுகளைத் தூண்டுகிறது.

4. மேசையில் கிடக்கும் பாம்பை நோக்கிச் சென்று, அதைத் தூக்கித் தடவி, அதற்கு முத்தமிட அவர் தீர்மானிக்கிறார்.

இப்போது நாம் ஜென்னியிடம் வருவோம். இந்த ஒட்டுமொத்தச் சூழ்நிலை குறித்து அவர் குழம்பிப் போயுள்ளார். தான் ஏன் இதில் கலந்து கொள்ள முன்வந்தோம் என்று அவர் வியந்து கொண்டிருக்கிறார். அவருக்குப் பாம்புகள்மீது ஈர்ப்போ அல்லது பயமோ கிடையாது. ஆனால் அவர் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காமல் வெறுமனே உட்கார்ந்திருக்கிறார்.

எனவே, இச்சிறிய எடுத்துக்காட்டில், சூழ்நிலையின் யதார்த்தத்தின் அடிப்படையில் அன்றி, தங்களுடைய முந்தைய அனுபவங்கள் அல்லது அப்பொருள் குறித்துத் தங்களுக்குக் கிடைத்தத் தகவல்களின் அடிப்படையில், ஒரே சூழ்நிலைக்கு மூன்று நபர்கள் மூன்று விதமாக நடந்து கொண்டுள்ளனர். சுருக்கமாகக் கூறினால், நீங்களும் நானும், நம்மிடமுள்ள எல்லையற்ற ஆற்றல்களின் அடிப்படையில் தீர்மானங்களை எடுப்பதில்லை. மாறாக, கடந்தகாலத்தில் நமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் அல்லது நாம் சேகரித்தத் தகவல்களின் அடிப்படையிலேயே தீர்மானங்களை மேற்கொள்கிறோம். ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, உங்கள் மனப்போக்குகளையும் அபிப்பிராயங்களையும் உணர்வுகளையும் 'உண்மைத் தகவல்களையும்' பட்டியலிட்டு, இவற்றில் சிலவற்றைக் குறித்து நீங்கள் எவ்வாறு வித்தியாசமாகச் சிந்திக்க விரும்புகிறீர்கள் அல்லது உணர விரும்புகிறீர்கள் என்பது பற்றி எத்தனை முறை நீங்கள் மதிப்பீடு செய்துள்ளீர்கள்? பிரச்சனை என்னவென்றால், பெரும்பாலான மக்கள் இவ்வாறு செய்வதில்லை. ஏனெனில், எவ்வாறு மாற வேண்டும் என்று அவர்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதில்லை. அவர்கள் தங்களை வெறுமனே சுயமதிப்பீடு செய்துவிட்டு, "நான் எப்போதும் ________ல் மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வந்துள்ளேன். ஆனால் ________ல் ஒருபோதும் நான் அவ்வளவு திறமையாகச் செயல்பட்டது இல்லை," என்று தங்களுக்குள் ஓர் உரையாடலை நிகழ்த்துவிட்டு, வழக்கம்போலத் தங்கள் வாழ்க்கையை ஓட்டிவிடுகின்றனர். அவர்கள் ஓர் இயந்திர மனிதனைப்போலச் செயல்படுகின்றனர். அவர்களுடைய நடவடிக்கைகள், அவர்களுடைய ஆழ்மனத்திற்குக் கட்டளைகளைக் கொடுக்கின்ற அவர்களுடைய வெளிமனத்தால் முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்டதுபோல அமைகின்றன.

ஆழ்மனம் நம் சார்பில் தினமும் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் வேலை செய்கிறது. நம் வெளிமனம் கொடுக்கும் கட்டளைகளை அது அயராது நிறைவேற்றுகிறது. இதை நான் மீண்டும் வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். நம் ஆழ்மனம் நம் சேவகனைப் போன்றது. அது இரவுபகலாக நமக்கு வேலை செய்கிறது. அது நம்மை எடைபோட்டுப் பார்ப்பதில்லை. நாம் ஒரு நல்ல தீர்மானத்தை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோமா அல்லது ஒரு மோசமான தீர்மானத்தை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோமா என்று அது நம்மிடம் கூறுவதில்லை. அது தன் 'முதலாளி' (வெளிமனம்) தனக்கு இட்டக் கட்டளைகளை வெறுமனே நிறைவேற்றுகிறது.

நம் வாழ்வின் எந்தவொரு பகுதியிலும் நேர்மறையான மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதற்கு நமக்கு வாய்த்துள்ள ஒரு மாபெரும் கருவி நம் ஆழ்மனம்தான். அதை நாம் முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும், அவ்வளவுதான். நம் சுயபேச்சின் சக்தியை நாம் சிறப்பாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதுபோல, நம் ஆழ்மனத்திடம் நாம் எத்தகைய கோரிக்கையை முன்வைக்கிறோம் என்பது குறித்து நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை இந்நூல் உங்களுக்குக் காட்டும்.

மேன்மனம் பற்றி நாம் சுருக்கமாக விவாதிப்பதற்கு முன், இதுவரை நாம் பார்த்து வந்துள்ளவற்றைத் தொகுத்துக் கூறலாம். நம்முடைய நிகழ்காலத் தீர்மானங்களானவை, நம்முடைய கடந்தகால அனுபவங்கள் அல்லது ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து நம்மிடம் உள்ள தகவல்களின் அடிப்படையையே பெருமளவு சார்ந்துள்ளன. நீங்கள் மாற்ற விரும்புவதாகக் கண்டறிந்துள்ள தகவல்களை எவ்வாறு மாற்றுவது அல்லது திருத்தியமைப்பது என்பதை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன். சில குறிப்பிட்ட விஷயங்களைப் பாரபட்சமான ஒரு கண்ணோட்டத்துடன் பார்ப்பதற்கு நாம் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறோம் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம் வாழ்வில் நேர்மறையான மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதற்கான கருவிகள் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டு, அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை உண்மையிலேயே நாம் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, எந்தத் தகவல் நம்முடைய தற்போதைய வாழ்க்கை அனுபவத்திற்கு இனி ஒருபோதும் தேவைப்படாது என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு நம் ஆழ்மனத்தை ஆய்வு செய்வதற்கான ஓர் அளப்பரிய வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைக்கிறது.

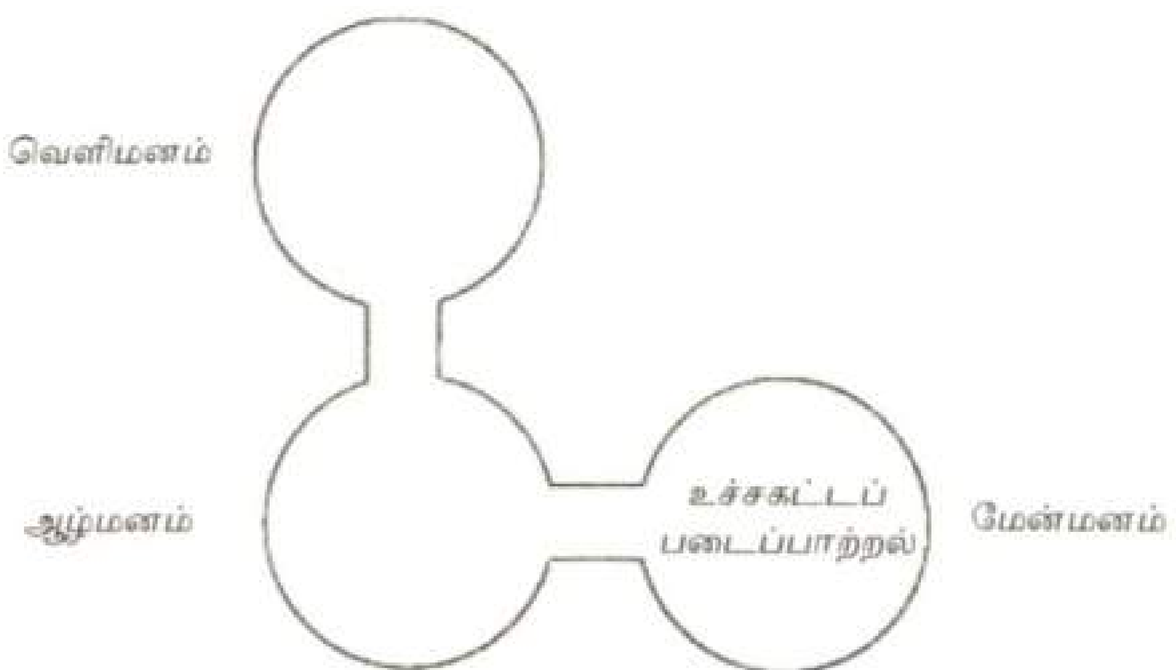
ஓர் எதிர்மறைப் பழக்கப் வழக்கத்தைத் தூண்டுகின்ற ஏதேனும் ஒன்றை நாம் உணர்ந்து அடையாளம் கண்டுகொள்ளும்போது, ஆய்வு செய்யும் நம் திறனை அது மட்டுப்படுத்திவிடுகிறது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இப்படிப்பட்ட ஒரு சூழலில் நாம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நமக்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளதோ, அதற்கு இசைவாக நாம் நடந்து கொள்கிறோம். நாம் முற்றிலும் அறிவுக்குப் புறம்பாக நடந்து கொள்கிறோம்.

நம் எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்களை நாம் அடையாளம் கண்டவுடன், நாம் விரும்புகின்ற நடவடிக்கையைச் செயல்படுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய புதிய தகவல்களை நம் ஆழ்மனத்திற்குள் நாம் பதிவு செய்யலாம். நம் எதிர்மறைப் பழக்க வழக்கங்கள் நம்மீது விதித்தக் கட்டுப்பாடுகளையும் இது தகர்த்துவிடுகிறது.

மனத்தின் மூன்றாவது பகுதி, மேன்மனம். நம் விழிப்புணர்வுக்கு அப்பாற்பட்டது இது.

மேன்மனம் பற்றி டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி எதுவும் குறிப்பிடவில்லை என்பதை நீங்கள் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். மேன்மனம் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்டப் பெரும்பாலான ஆய்வுப் பணிகள், டாக்டர் மர்ஃபி 1963ல் தன் நூலை வெளியிட்டப் பிறகு நிகழ்ந்தன. உண்மையான படைப்புத்திறனுடன் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் செயல்முறை குறித்த எந்தவொரு விவாதத்திலும் மேன்மனம் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும் எனும் அளவுக்கு அது நம் ஒட்டுமொத்த இருத்தலில் ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. மனத்தின் இப்பகுதியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது பற்றிப் பதிமூன்றாவது அத்தியாயத்தில் நான் படிப்படியாக விளக்குகிறேன்.

மேன்மனம்தான் நம் படைப்புத்திறனின் மூலம். இப்பகுதியில்தான் நாம் மாபெரும் உத்வேகங்களையும் படைப்புத்திறன்மிக்கத் தீர்வுகளையும் பெறுகிறோம். ஒரு சூழ்நிலைக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு இப்பகுதியில் உள்ள தகவல்கள், நம் ஆழ்மனத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள எந்தவொரு தகவலையும்விட மேலானவை. இந்தப் பரந்த சேமிப்புக் கிடங்கிற்குள் சென்று தங்களுக்குத் தேவையானதைப் பெறுவதற்கான திறன் 'மேதைகளிடம்' இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது.



நாம் ஆக்கப்பூர்வமாக ஊக்குவிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, நம் மனத்தின் இப்பகுதிதான் நம்முடைய ஊக்குவிப்பு மற்றும் தங்குதடையற்ற ஆற்றலின் மூலமாக விளங்குகிறது. இதைப் பற்றியும் நாம் பிறகு விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

தொகுத்துக் கூறினால், நம் மனத்தின் மூன்று பகுதிகளான வெளிமனம், ஆழ்மனம், மேன்மனம் ஆகியவை ஒன்றோடொன்று உறவாடுகின்றன. அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை நாம் பெறாதவரை அல்லது அவை எவ்வாறு தமக்கிடையே கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்கின்றன என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளாதவரை, நம் வாழ்க்கை முற்றிலும் தன் போக்கில் போய்க் கொண்டிருக்கும். சில குறிப்பிட்டப் பகுதிகளில் நாம் சிறப்பாகச் செயல்படுவோம், வேறு சில பகுதிகளில் மோசமாகச் செயல்படுவோம், செய்த தவறுகளையே மீண்டும் மீண்டும் செய்வோம். ஆனால், மனத்தின் இந்த மூன்று பகுதிகளின் செயல்பாடுகளையும் நீங்கள் முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டு, அவற்றைப் புரிந்து கொண்டு, பழைய தகவல்களை அல்லது காலாவதியான தகவல்களை எவ்வாறு புதுப்பிப்பது என்பது குறித்தும் உங்கள் இலக்குகளை அதிக முயற்சியின்றி அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய புதிய தகவல்களை எவ்வாறு உங்கள் ஆழ்மனத்தில் சேமித்து வைப்பது என்பது குறித்தும் இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கருவிகளையும் பயன்படுத்தும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையை உங்களால் மிகச் சுலபமாக உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும். உங்கள் விருப்பம்போல அதை உங்களால் இயக்க முடியும். நீங்கள் இனிமேலும் ஒரு நிராதரவான பலிகடாவைப்போல வாழ வேண்டியதில்லை.

நம்மையும் மற்றவர்களையும் இவ்வுலகத்தையும் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கும் பிரக்ஞையுடன்கூடிய நம்பிக்கையின் ஊடாக நம் தனிப்பட்ட யதார்த்தத்தை நாம் உருவாக்குகிறோம். நாம் நம் ஆழ்மனத்தின் தயவில் இல்லை. நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாத சக்திகளின் முன்னால் கதியற்றும் நாம் இல்லை. நம் வெளிமனம்தான் நம் ஆழ்மன நடவடிக்கையை இயக்குகிறது. நம்முள் இருக்கும் அனைத்துச் சக்திகளும் அதன் கட்டளைக்கு உட்பட்டே இயங்குகின்றன. யதார்த்தத்தைப் பற்றிய நம்முடைய கருத்துக்களுக்கு ஏற்பவே இவை முடுக்கிவிடப்படுகின்றன . . .

> **உங்கள் அனுபவம் உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், பிரக்ஞையுடன்கூடிய உங்கள் எண்ணங்களையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் நீங்கள் மாற்றியாக வேண்டும். உங்கள் எண்ணங்கள் மூலமாக உங்கள் சொந்த உடலுக்கும் உங்கள் நண்பர்களுக்கும் கூட்டாளிகளுக்கும் நீங்கள் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கும் தகவல்களை நீங்கள் மாற்றியாக வேண்டும்.**

- ஜேன் ராபர்ட்ஸ்
'த நேச்சர் ஆஃப் பர்சனல் ரியாலிட்டி'
என்ற நூலின் ஆசிரியர்

8

சுயபிரகடனங்கள்

இரண்டாவது அத்தியாயத்தில், 'சுயதூண்டுதல்' எனும் வார்த்தையை டாக்டர் மர்ஃபி அறிமுகப்படுத்தியிருந்தார். மனவசியத்திற்கு ஆளாகியுள்ள நபர்களுக்கு மிகவும் சக்திவாய்ந்த தூண்டுதல்கள் கொடுக்கப்படும்போது, அவற்றை அவர்கள் உண்மை என்று நம்பும் பட்சத்தில், மனவசியத்தின் பிடியில் அவர்கள் எவ்வாறு அசாதாரணமாகச் செயல்படுகிறார்கள் என்பதையும் அவர் விளக்கியிருந்தார். ஒருவர் மனவசியத்திற்கு உட்பட்டு இருக்கும்போது, எது 'சாதாரணமானது' என்பது குறித்து ஆழ்மனத்தில் உள்ள காட்சி தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டு, 'சாதாரணக் குறைபாடுகள்' புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. அவற்றுக்குப் பதிலாக, அவர் மனவசியத்தின்கீழ் இல்லாதபோது செயல்படுவதைவிட மிக உயர்ந்த நிலைகளில் செயல்படுவதற்கு அவருக்கு உதவக்கூடிய கட்டளைகளும் தூண்டுதல்களும் அவருக்குக் கொடுக்கப்படுகின்றன. எனவே, அவர் 'அசாதாரணமான' வழிகளில் செயல்படுகிறார்.

நம்மில் பலர் அதிகாரம் கொண்ட நபர்களால் 'மனவசியத்திற்கு' ஆளாக்கப்பட்டு வந்துள்ளோம். நம்மைப் பற்றிய உண்மையற்ற விஷயங்களை உண்மையென்று நாம் நம்ப வைக்கப்பட்டுள்ளோம். கூடவே, நம்மிடம் சில குறைபாடுகள் இருப்பதாகவும் நம்மிடம் கூறப்பட்டு வந்துள்ளது. இவையும் உண்மையல்ல. ஆனால், அவை அனைத்தும் உண்மை என்று நம்புவதன் மூலம், அந்த 'உண்மைகளை'ச் செல்லுபடியாக்கும் வழிகளில் நாம் செயல்படுகிறோம், நடந்து கொள்கிறோம்.

அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்களுக்கு ஆளாகியுள்ள நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதில் தான் சந்திக்கும் மிகப் பெரிய சவால் என்னவென்பது பற்றி மனவசிய நிபுணரான டாக்டர் லீ புலோஸ் என்னிடம் கூறியுள்ளார். அவர்கள் குழந்தைகளாக

இருந்தபோது எந்தத் தவறான தகவல்கள் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டு, மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தப்பட்டதோ, அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள அதிர்ச்சிக்கு எந்தத் தவறான தகவல்கள் காரணமோ, அவற்றிடமிருந்து, அதாவது, அந்த மாயையிலிருந்து அவர்கள் விடுபட அவர்களுக்கு உதவுவதுதான் தான் எதிர்கொள்ளும் மாபெரும் சவால் என்று டாக்டர் புலோஸ் கருதுகிறார்.

இன்று நாம் யாராக இருக்க விரும்புகிறோமோ, நாம் யாராக ஆக விரும்புகிறோமோ, அதனோடு இசைவாக இருக்கும் புதுப்பிக்கப்பட்டத் தகவல்களாலும், பொருத்தமான மற்றும் உண்மையான தகவல்களாலும் நம் ஆழ்மனத்தைப் பயிற்றுவிக்க, சுயபிரகடனங்களின் ஆக்கப்பூர்வமான பயன்பாடு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை இப்போது நாம் ஆய்வு செய்யலாம். சுயதூண்டுதலுக்கு 'சுயபிரகடனம்' என்ற மற்றொரு வார்த்தையை டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சுயபிரகடனம் என்பது "நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற இறுதி விளைவுக்கு உங்களை இட்டுச் செல்கின்ற, நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான தகவல் அல்லது நம்பிக்கைக் குறித்த ஒரு பிரகடனம்" என்று முன்பு நாம் பார்த்தோம். அந்தத் 'தகவல்' அல்லது நம்பிக்கை உண்மையாக இருக்கலாம் அல்லது அப்படி இல்லாமலும் போகலாம். ஆனால் அது உண்மை என்று நாம் நம்புகிறோம். எனவே, அதற்கேற்ப நாம் நடந்து கொள்கிறோம். அதோடு, 'நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற இறுதி விளைவு' நீங்கள் விரும்புகின்ற இறுதி விளைவாக இல்லாமலும் போகலாம். ஆனால், "நான் ____________________ல் ஒருபோதும் திறம்படைத்தவனாக இருந்ததே இல்லை," என்று நீங்கள் நம்பும்போது, உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற அந்த 'உண்மையை' நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டு, அந்தக் குறைபாட்டிற்கு இசைவான தகவல்களைக் கொண்டு உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பயிற்றுவிக்கிறீர்கள். உங்கள் ஆழ்மனமும், உங்கள் நம்பிக்கையை ஆதரிக்கும் விதத்தில் உங்கள் நடத்தை இருப்பதை உறுதி செய்யும்.

நீங்களும் நானும் நம் வாழ்நாள் முழுவதும் சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளோம். நாம் நம்மிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ நம்மைப் பற்றிக் கூறுகின்ற, 'நான் ____________________' என்று தொடங்குகின்ற ஒவ்வொரு வாக்கியமும் ஒரு சுயபிரகடனம்தான். சுயபிரகடனங்களுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இவை:

1. நான் ஒரு சிறந்த மனைவி.
2. நான் ஒரு மோசமான கணவன்.
3. நான் மிகவும் அன்பான, பொறுமையான ஒரு தாய்.
4. நான் எப்போதும் என்னுடைய குழந்தைகளிடம் பொறுமை இழந்துவிடுகிறேன். நான் ஒரு நல்ல தாயார் அல்ல என்று நான் நினைக்கிறேன்.

5. நான் சிறந்த செயற்திறன் கொண்டவன். நான் எப்போதும் ஒழுங்குமுறையுடன் செயல்படுகிறேன்.
6. நான் மிகவும் கவனக்குறைவானவன். என்னால் எந்தவொரு பொருளையும் ஒருபோதும் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை.
7. நான் ஒரு சிறந்த மேடைப் பேச்சாளர்.
8. பார்வையாளர்கள் முன்னிலையில் நான் எப்போதும் பதற்றமடைகிறேன். கூட்டத்தினரிடையே என்னால் ஒருபோதும் துணிச்சலாகப் பேச முடிவதில்லை.

சுயபிரகடனம் என்பது ஒரு நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான தகவல் அல்லது நம்பிக்கைக் குறித்த ஒரு பிரகடனம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், யதார்த்தத்தில் அது உண்மையில்லாமல் இருக்கக்கூடும், ஆனால் அதை நாம் உண்மை என்று நம்பும்போது அது உண்மையாகிவிடுகிறது.

நாம் பிறக்கும்போதே மிகச் சிறந்த செயற்திறன் கொண்டவர்களாகவோ அல்லது மோசமான செயற்திறன் கொண்டவர்களாகவோ பிறப்பதில்லை; சிறந்த மேடைப் பேச்சுத் திறமைகள் கொண்டவராகவோ அல்லது மேடைப் பேச்சுத் திறமை அற்றவர்களாகவோ நாம் பிறப்பதில்லை. இந்த நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான விஷயங்களைப் பற்றிய நம்முடைய மனப்போக்குகளும் அபிப்பிராயங்களும் சுயகோட்பாடும் நாமாக நம்முள் வளர்த்துக் கொண்டவையே. நாம் சிறு குழந்தைகளாக இருந்தபோது, நம் வாழ்வில் அதிகாரம் செலுத்திய நபர்கள் சில 'உண்மை'த் தகவல்களை நம்மிடம் கொடுத்தனர். அவை உண்மையற்றவையாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் அவை உண்மை என்று நாம் அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டோம். பல வருடங்களின் ஊடாக, இந்த மனப்போக்குகளும் அபிப்பிராயங்களும் நம்பிக்கைகளும் நம்முள் ஆழமாக வேரூன்றிப் போயுள்ளன. இறுதியில், நாம் அவற்றை நம்பத் துவங்கிவிட்டோம். பிறகு, இவை நம்முடைய தனிப்பட்ட யதார்த்தத்தில், மாற்ற முடியாத 'உண்மைகளாக' ஆகிவிட்டன. சில சமயங்களில், இந்த நம்பிக்கைகளுக்காக நம் உயிரைக் கொடுக்கக்கூடத் துணிகின்ற அளவுக்கு இவற்றை நாம் உண்மை என்று தீவிரமாக நம்புகிறோம்.

எடுத்துக்காட்டாக, மனிதகுல வரலாற்றில், வேறு எந்தத் தனியொரு காரணத்தைவிடவும், தங்கள் சமய நம்பிக்கைகளைப் பாதுகாப்பதற்காக அதிகமான மக்கள் கொல்லப்பட்டுள்ளனர் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? தங்கள் சமய நம்பிக்கைகளில் உள்ள வேறுபாடுகள் காரணமாக, அறிவார்ந்த மக்கள் இன்று ஒருவரையொருவர் துரத்திச் சென்று கொன்று குவித்துக் கொண்டிருப்பதை உங்களால் நம்ப முடிகிறதா?

சுயபிரகடனங்கள் பலனளிக்கின்றன (நேர்மறையாகவோ அல்லது எதிர்மறையாகவோ) என்பதை விளக்குவதற்காக மட்டுமே நான் இந்த எடுத்துக்காட்டைப் பயன்படுத்துகிறேன். மதத்தைப் பற்றியோ அல்லது கடவுளைப் பற்றியோ அல்லது வேறு எதைப் பற்றியோ எந்த எண்ணங்களும் மனப்போக்குகளும் இல்லாமல்தான் நாம் இந்த உலகிற்குள் நுழைந்தோம். ஆனால் சில குறிப்பிட்டச் சித்தாந்தங்கள் நம்மிடம் மீண்டும் மீண்டும் கூறப்பட்டு, நாமும் நம் சுயபேச்சின் வாயிலாக அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தி வந்ததன் மூலம், இந்த எடுத்துக்காட்டில், நம் சமய நம்பிக்கைகளை நாம் உறுதியாக வடிவமைத்துவிட்டோம். சுயபிரகடனச் செயல்முறையால்தான் இதை நாம் சாதித்தோம். "____________ என்று நான் நம்புகிறேன்," "____________ செய்ய என்னால் முடியும்," இன்னும் இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இச்செயல்முறைதான் நம் சுயகோட்பாட்டையும் உருவாக்கியது.

எனவே, சுயபிரகடனங்கள் வேலை செய்கின்றன என்பது இப்போது நமக்குத் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இது உண்மையென்றால், நம் நடத்தையை மாற்றி அமைப்பதற்கும் நம் வாழ்வில் ஆக்கப்பூர்வமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கும் நாம் ஏன் இதே செயல்முறையைப் பயன்படுத்துவதில்லை? இதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை இந்த அத்தியாயத்தின் இனிவரும் பகுதியில் நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன்.

சுயபிரகடனங்கள் பற்றியும் முதன்முதலாக 1969ல் ஒமேகா பயிலரங்கில்தான் நான் கற்றுக் கொண்டேன்.

நான் முதன்முதலில் சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியபோது, நான் என்னவாக ஆக விரும்பினேனோ, அதை விவரித்து வெறுமனே ஒரு புதிய வாக்கியத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் எவ்வாறு அப்படிப்பட்ட ஒரு மாற்றத்தை என்னால் உருவாக்க முடியும் என்று நான் சந்தேகம் கொண்டேன். ஒமேகா பயிலரங்கில் முன்பு பல முறை கலந்து கொண்டவர்கள், சுயபிரகடனங்களின் மூலம் தாங்கள் அடைந்த அளப்பரிய வெற்றிகளைப் பற்றிப் பெருமையடித்துக் கொண்டதை நான் கேட்டுள்ளேன். சுயபிரகடனங்களைப் பிரக்ஞையோடு பயன்படுத்தியதன் மூலம் அவர்கள் தங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினர்.

சுயபிரகடனங்களின் உதவியால், உறவுகள், குழந்தை வளர்ப்பு, ஆரோக்கியம், வியாபாரம், பொருளாதாரம் போன்ற, தங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் அவர்கள் நேர்மறையான பலன்களையும் மேம்பாடுகளையும் அனுபவித்தனர். சுயபிரகடனம் அவர்களுக்குப் பலனளித்தது என்றால், எனக்கு ஏன் பலனளிக்காது என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன்.

நாற்பது வருடங்களுக்குப் பிறகு, இன்றும் நான் சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்தி வருகிறேன். நான் என் வாழ்வில் பின்னடைவுகளையோ அல்லது தோல்விகளையோ அனுபவிக்கவில்லை என்று இதற்கு அர்த்தமில்லை. என் சிந்தனையின் தரத்தில் நேர்மறையான மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதன் விளைவாக, என் வாழ்வின் தரமும் பெருமளவில் மேம்பட்டுள்ளது. "நாம் எதை அதிகமாகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளதோ, அதையே நாம் கற்றுக் கொடுக்கிறோம்," என்று நான் எங்கேயோ கேட்டுள்ளேன். வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டிற்கும் என் வாழ்வில் இன்னும் ஏராளமாக இடமுள்ளது. அதை நான் உற்சாகமாக அரவணைத்துக் கொள்கிறேன்.

இனி, சுயபிரகடனங்களை எவ்வாறு எழுதுவது என்பதையும், அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதையும் நாம் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற இலக்குகள் அடங்கிய ஒரு பட்டியல் உங்களிடம் இருக்கிறது என்று நான் அனுமானிக்கிறேன். அவற்றை அடைவதற்கு சுயபிரகடனங்களை ஒரு கூடுதல் உத்தியாக உங்களால் இப்போது பயன்படுத்த முடியும். உங்கள் சுயபிரகடனங்களைத் தினமும் மீண்டும் மீண்டும் கூறி, அவற்றை மனக்காட்சிப்படுத்தி, அவற்றைக் குறித்து வலிமையான உணர்ச்சிகளை உணர்வதன் மூலம், உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவுவதற்கு உங்கள் ஆழ்மனத்தை நீங்கள் பயிற்றுவிக்கிறீர்கள் அல்லது மறுசீரமைக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு சுயபிரகடனத்தை எழுதும்போது, நீங்கள் விரும்பும் இறுதி விளைவு எதுவோ, அது இன்று உண்மையாகியிருப்பதுபோல விவரித்து நிகழ்காலத்தில் இருக்கும்படி எழுதுங்கள். அதில் 'நான்,' 'என்' போன்ற வார்த்தைகள் இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும்.

வேறு விதமாகக் கூறினால், "என் மகனுடனான என் உறவு மேம்படும்," அல்லது "என் வியாபாரம் மேம்படும்" என்று எழுதாதீர்கள் (இது எதிர்காலத்தைக் குறிக்கிறது). மாறாக, "நான் என் மகனுடன் ஓர் அற்புதமான, அன்பான உறவை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அது ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்து வலுப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது," அல்லது, "நான் ஒரு வெற்றிகரமான தொழிலதிபராக இருக்கிறேன். என் வியாபாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகளை ஒவ்வொரு நாளும் நான் கண்டுபிடிக்கிறேன்," என்று கூறுங்கள்.

ஆரோக்கியம் தொடர்பான ஓர் இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்த விரும்புவதாக வைத்துக் கொள்வோம். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் தற்போது 70 கிலோ எடையுடன் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் எடையை 58 கிலோவாகக் குறைக்க வேண்டும் என்ற ஒரு புதிய இலக்கை நீங்கள் உருவாக்குகிறீர்கள். அதற்கான சுயபிரகடனம் இவ்வாறு

இருக்க வேண்டும்: "நான் சிறந்த தோற்றத்தைக் கொண்டிருக்கிறேன். 58 கிலோ எடையில் நான் மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன்." இது நிகழ்காலத்தில் இருக்கிறது, 'நான்' என்று தொடங்குகிறது. நீங்கள் விரும்பும் இறுதி விளைவு இன்று உண்மையாக இருப்பதுபோல அமைந்துள்ளது. "நான் அளவுக்கதிகமான எடையுடன் இல்லை," என்று உங்கள் சுயபிரகடனத்தை எழுதாதீர்கள். இங்கு அளவுக்கதிகமான எடையின்மீதுதான் வலியுறுத்தல் இருக்கிறது. அளவுக்கதிகமான எடை உங்கள் விருப்பமல்ல. உங்கள் எடை 58 கிலோவாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் உங்கள் விருப்பம். எனவே, முந்தைய சுயபிரகடனத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

"58 கிலோ என்ற என் கச்சிதமான எடையைப் பராமரிப்பதற்குப் போதுமான அளவு மட்டுமே நான் சாப்பிடுகிறேன்," "தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதை நான் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கிறேன்" போன்ற கூடுதல் சுயபிரகடனங்களையும் நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

நம் நடத்தையில் ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதுதான் நம் சுயபிரகடனங்களின் நோக்கம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். "58 கிலோ எடையில் நான் அழகான தோற்றத்துடனும் மகிழ்ச்சியான உள்ளத்துடனும் இருக்கிறேன்" என்ற சுயபிரகடனம், நொறுக்குத்தீனியின் பக்கம் தலை வைத்துப் படுப்பதற்குக்கூட நம்மை அனுமதிக்காது.

உங்கள் சுயபிரகடனம், நீங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்த உதவும் வகையில் இருக்குமாறு பார்த்து கொள்வது முக்கியம். எடுத்துக்காட்டாக, "நான் என் மகனுடன் ஓர் அற்புதமான உறவைக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று நீங்கள் சுயபிரகடனமாகக் கூறும்போது, நீங்களும் உங்கள் மகனும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாகப் பேசிப் பொழுதைக் கழிப்பதை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்த வேண்டும். அது கடந்தகாலத்தில் நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து இருந்த ஒரு மகிழ்ச்சியான காட்சியாகவோ அல்லது ஒரு கற்பனைக் காட்சியாகவோ இருக்கலாம். அது எந்த வகையான காட்சியாக இருந்தாலும் சரி, அது உண்மையிலேயே நிகழ்ந்ததுபோல உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிவாகிவிடுகிறது. நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்தும்போது, கூடவே வலிமையான, நேர்மறையான, உணர்ச்சிகரமான உணர்வுகளையும் அனுபவிக்க வேண்டும்.

உணர்ச்சிகரமான உணர்வுகள் என்ற இந்தக் கடைசி அம்சம் மிகவும் முக்கியம். எடுத்துக்காட்டாக, மனவசியத்திற்கு மக்கள் உட்படும்போது, அவர்கள் தங்கள் கடந்தகாலத்திலிருந்து ஒரு காட்சிப்பூர்வமான அனுபவத்தை நினைவுகூர்வதோடு மட்டுமன்றி, அந்த அனுபவத்தோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளையும் மீண்டும் அனுபவிக்கின்றனர். அது ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவமாக இருந்தால் அவர்கள் சிரிக்கத் துவங்கக்கூடும். ஆனால் அது ஒரு வருத்தமான

அனுபவமாக இருந்தால், அது அவர்களுடைய கண்களில் கண்ணீரைக் கொண்டுவரக்கூடும். இவை அனைத்துமே மனவசியத்தின்கீழ் நிகழ்கின்றன. ஒரு காட்சியை உருவாக்குவது அல்லது அதை நினைவுகூர்வதுதான் வார்த்தைகளின் நோக்கம் என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியம். இந்தக் காட்சிதான் ஆழ்மனத்தில் பதிவாகிறதே அன்றி, வார்த்தைகள் அல்ல. கூடவே, அக்காட்சியோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளும் உணர்வுகளும் பதிவாகிவிடுகின்றன. இதனால்தான், உங்கள் வார்த்தைகளுக்கு வலுவூட்டுகின்ற காட்சிகளும், அவற்றோடு தொடர்புடைய உணர்வுகளும் உணர்ச்சிகளும் மிகவும் முக்கியம். அடுத்த அத்தியாயத்தில் நாம் இது பற்றி விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

சுயபிரகடனச் செயல்முறை, கீழ்க்கண்ட விதமாக இருக்க வேண்டும்:

1. உங்கள் சுயபிரகடனத்தை உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. உங்கள் சுயபிரகடனத்திற்கு வலு சேர்க்கின்ற ஒரு கடந்தகால அனுபவத்தையோ அல்லது நிகழ்கால அனுபவத்தையோ அல்லது ஒரு கற்பனையான அனுபவத்தையோ உங்கள் மனத்தில் விரிவாகக் காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.
3. உங்கள் மனக்காட்சியில் நேர்மறையான மற்றும் இனிமையான உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் ஊடுருவச் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு சுயபிரகடனமும் 10 - 15 நொடிகள் நீடிக்க வேண்டும், மூன்றிலிருந்து ஐந்து முறை மீண்டும் மீண்டும் கூறப்பட வேண்டும். இலக்குகளைப்போலவே, ஒரு நேரத்தில் 15 சுயபிரகடனங்களுக்கு மேல் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது.

காலையில் எழுந்தவுடனேயோ அல்லது இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன்போதான், சுயபிரகடனங்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு நம் மனம் அதிக ஏற்புத்தன்மை கொண்டதாக இருக்கிறது. 5 அங்குல நீளமும் 3 அங்குல அகலமும் கொண்ட அட்டைகளில் தங்கள் சுயபிரகடனங்களை எழுதி வைத்திருக்கின்ற பலரை எனக்குத் தெரியும். இந்நூலின் பதினான்காவது அத்தியாயத்தில் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி எழுதியுள்ளதை நான் முன்னதாக இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்:

நீங்கள் ஒரு மயக்க நிலைக்குள் அல்லது உறக்க நிலைக்குள் நுழையும்போது, உங்கள் விருப்பங்களுக்கும் கற்பனைக்கும் இடையேயான அனைத்து முரண்பாடுகளையும் நீங்கள் தவிர்க்கிறீர்கள். இந்த நிலையில் மிகக் குறைந்த முயற்சியே தேவைப்படுகிறது. உறக்க நிலையில் வெளிமனம் பெருமளவு மூழ்கடிக்கப்பட்டுள்ளது. உறக்கத்திற்குச் சற்று முந்தைய நேரம்தான்

உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எதுவொன்றையும் பதிவு செய்வதற்குச் சிறந்தது. இதற்குக் காரணம், நாம் தூங்கப் போவதற்கு முன்பும், கண்விழித்த உடனேயும்தான் நம் ஆழ்மனம் மிகவும் துடிப்பாக உள்ளது. இந்த நிலையில், உங்கள் விருப்பத்தை நிர்மூலமாக்குகின்ற எதிர்மறை எண்ணங்களும் காட்சிகளும் இடம்பெறுவதில்லை. எனவே, உங்கள் சுயபிரகடனங்களை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்வதிலிருந்து தடுப்பதற்கு எந்தத் தடைகளும் இருப்பதில்லை. உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டதாகக் கற்பனை செய்து, உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டதன் உற்சாகத்தை நீங்கள் உணரும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் விருப்பத்தை உங்கள் வாழ்வில் உண்மையாக்கும்.

சுயபிரகடனங்களைத் தினமும் கடைபிடிப்பது ஒருவருடைய வாழ்வில் அதிசயகரமான மாற்றங்களை நிகழ்த்தும். ஆனால் மற்ற எதுவொன்றையும்போலவே, அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதைத் தெரிந்திருப்பதும், அதை உண்மையிலேயே செய்வதும் இரண்டு வெவ்வேறு விஷயங்கள். உங்கள் சுயபிரகடனங்களைத் தினமும் கூறி வருவது உங்களுக்கு ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிடும். மற்ற அனைத்துப் பழக்கங்களையும் போலவே, நீங்கள் உங்கள் சுயபிரகடனங்களைக் கூறாத நாட்களில் நீங்கள் 'ஏமாற்றப்பட்டதுபோல' உணர்வீர்கள்.

என்னுடைய சுயபிரகடனங்களை நான் தினமும் கூறுவதற்கே நான் தனியாக ஒரு சுயபிரகடனத்தைக் கூறுகிறேன். என்னுடைய மற்ற எல்லா சுயபிரகடனங்களுக்கும் முன்பாக, பின்வரும் சுயபிரகடனத்தை நான் கூறுகிறேன்:

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன்பும் என் சுயபிரகடனங்களைப் படிப்பதில் நான் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். நான் தினமும் கூறும் சுயபிரகடனங்களும், அவை தொடர்பான வலிமையான உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளுடன்கூடிய மனக்காட்சிப்படைப்பும், என் வாழ்வை வளப்படுத்துவதற்கு முக்கியம் என்று நான் கருதுகின்ற மதிப்பீடுகளையும் இலக்குகளையும் மனப்போக்குகளையும் என் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிய வைக்கின்றன.

எதிர்மறை நம்பிக்கைகளைக் களைவதை நம்மால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். '**த நேச்சர் ஆஃப் பர்சனல் ரியாலிட்டி**' என்ற புத்தகத்திலிருந்து நான் மேற்கோள் காட்ட விரும்புகிறேன்.

> **உங்களைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கக்கூடிய சில நம்பிக்கைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு பட்டியல் இது.**
>
> 1. **நான் ஒரு நோயாளி. நான் எப்போதுமே நோயோடுதான் இருந்து வந்துள்ளேன்.**
>
> 2. **பணத்தில் ஏதோ பிரச்சனை உள்ளது. பணம் இருக்கும் மக்கள் ஏழைகளைவிட அதிகப் பேராசைக்காரர்களாகவும்**

குறைவான ஆன்மீக உணர்வு கொண்டவர்களாகவும் உள்ளனர். அவர்கள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவும் பகட்டுத்தனமானவர்களாகவும் உள்ளனர்.

3. நான் படைப்புத்திறன் கொண்டவன் அல்ல. எனக்குக் கற்பனை வளம் இல்லை.
4. நான் செய்ய விரும்புவதை என்னால் ஒருபோதும் செய்ய முடியாது.
5. மக்கள் என்னை விரும்புவதில்லை.
6. நான் குண்டாக இருக்கிறேன்.
7. நான் எப்போதுமே ஒரு துரதிர்ஷ்டசாலி.

பலர் இந்த நம்பிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளனர். இவற்றைக் கொண்டுள்ளவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தில் இவற்றை எதிர்கொள்வர் என்பது நிச்சயம். உண்மைச் சம்பவங்கள் இந்த நம்பிக்கைகளை வலியுறுத்தும், ஆனால் முதலில் இந்த நம்பிக்கைகள்தான் அந்த உண்மைச் சம்பவங்களை உருவாக்கின. உங்கள் நம்பிக்கைகளை உங்களைத் தவிர வேறு யாராலும் உங்களுக்காக மாற்ற முடியாது என்பதையும், வெளியிலிருந்து யாராலும் இந்த நம்பிக்கைகளை உங்கள்மீது திணிக்க முடியாது என்பதையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அறிவு மற்றும் செயல்பாட்டின் மூலமாக நீங்கள்தான் உங்களுக்காக உங்கள் நம்பிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

இதுவரை நீங்கள் படித்து வந்துள்ளதிலிருந்து, இந்நூலின் பின்னணியில் உள்ள அறிவையும் கோட்பாட்டையும் நீங்கள் கைவசப்படுத்தியிருப்பீர்கள் என்றும், இனியும் தொடர்ந்து உட்கிரகித்துக் கொள்வீர்கள் என்றும் நான் நம்புகிறேன். இந்தக் குறிப்பிட்ட அத்தியாயத்தில், உங்களுக்குத் தேவையான கருவிகளையும் நீங்கள் பெற்றுவிட்டீர்கள்.

இனி, முறையாக வழிநடத்தப்பட்ட மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தியையும், நாம் விரும்புகின்ற மற்றும் எதிர்பார்க்கின்ற விளைவுகள் பற்றித் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்டக் காட்சிகளை நம் விழிப்புணர்வில் உருவாக்கி நிலைப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தையும் நாம் பார்க்கலாம்.

9

மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தி

முந்தைய அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்ததுபோல,

1. உங்கள் இலக்கை நீங்கள் ஏற்கனவே அடைந்துவிட்டதைப்போல, உங்கள் சுயபிரகடனத்தை நிகழ்காலத்தில் இருக்கும்படி அமைத்து, உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொள்ள வேண்டும். அதில் 'நான்,' 'என்' போன்ற வார்த்தைகள் கண்டிப்பாக இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக:

   "நான் _____ கிலோ எடையில் அழகான தோற்றத்தையும் மகிழ்ச்சியான உள்ளத்தையும் கொண்டிருக்கிறேன்."

   "நான் _________ (இவரை) நிபந்தனையின்றி நேசிக்கிறேன். அவருடன் நான் ஒரு நல்ல உறவை அனுபவிக்கிறேன்."

2. அந்த இலக்கை நீங்கள் அடைந்துவிட்டதைப் போன்ற ஒரு காட்சியை உங்கள் மனத்தில் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. உங்கள் இலக்கை அடைந்துவிட்டால் நீங்கள் எவ்வளவு உற்சாகமாக உணர்வீர்களோ, அந்த உணர்ச்சியை நீங்கள் உணர வேண்டும்.

மிக உயர்ந்த செயற்திறன் கொண்ட மக்கள் தங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றியும், தாங்கள் எங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறோம் என்பது பற்றியும் ஒரு தெளிவான காட்சியை வைத்திருப்பர். அவர்களுடைய காட்சிகள் தெள்ளத் தெளிவாக இருக்கும். ஒரு சிறந்த வீட்டை வாங்குவது அவர்களுடைய இலக்காக இருந்தால், தங்கள் வீடு எவ்வாறு இருக்கும் என்பது பற்றிய ஒரு

தெளிவான படம் அவர்களிடம் இருக்கும். படுக்கையறைகளின் எண்ணிக்கை, ஒரு தளமா இரண்டு தளங்களா, நீச்சல் குளம், வீட்டின் விலை, வீடு இருக்கும் பகுதி போன்ற அனைத்து அம்சங்களும் அவர்களிடம் தெளிவாக இருக்கும். தங்கள் இலக்குகளை எட்ட முடியாமல் போகும் நபர்களிடம், அந்த இலக்குகளை அடைந்தால் அவர்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்குமோ அது பற்றித் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு காட்சி இருப்பதில்லை. "எனக்கு ஒரு நல்ல வீடு வேண்டும்," என்ற சுயபிரகடனத்தில், அந்த வீடு எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய தெளிவு இல்லாமல் போவதால், அந்த இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான ஆற்றல் சிதறிப் போய்விடுகிறது.

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, நன்றாக வெயில் காயும் ஒரு நாளன்று, கையில் ஒரு பூதக்கண்ணாடியைப் பிடித்து, அதை ஒரு காகிதத்தின்மீது நிலைப்படுத்துவது வழக்கம். அந்தக் காகிதம் திடீரென்று தீப்பற்றி எரியும். ஆனால் நான் அந்த பூதக்கண்ணாடியைச் சூரியனை நோக்கிப் பிடித்து, இலக்கின்றி என் கைக்கு மேலாக அங்குமிங்கும் நகர்த்தினால், லேசான வெப்பத்தைக்கூட என்னால் உணர முடியாது. ஆனால் அந்த பூதக்கண்ணாடியை என் கையின் ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் நான் குவித்துப் பிடித்தால், ஒருசில நொடிகளுக்குள் நான் அதை என் கையைவிட்டு அகற்ற வேண்டியிருக்கும். இல்லையென்றால் ஒரு பெரிய தீக்காயம் என் கையில் ஏற்படும். ஏன்?

சற்றுச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஆற்றலின் மூலமான சூரியன் ஒரே இடத்தில்தான் நிலை கொண்டுள்ளது. ஆனால் அந்த பூதக்கண்ணாடியை நாம் சரியாக ஓரிடத்தில் நிலைப்படுத்தும்போது, அது அந்த ஆற்றலைப் பெற்று, அதன் சக்தியைப் பன்மடங்காக்குகிறது. நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றி நாம் தெள்ளத் தெளிவாக இருந்து, அந்த எண்ணத்தையும் (காட்சியையும்) அதனோடு தொடர்புடைய தீவிரமான உணர்ச்சியையும் நாம் தொடர்ந்து நிலைப்படுத்தும்போதும் இதேதான் நிகழ்கிறது. அப்போது ஆழ்மனத்தின் சக்தியை நாம் பெரிதுபடுத்தி, இந்தப் படத்தை நம் வாழ்வில் நிஜமான அனுபவமாகக் கொண்டுவருகிறோம். 'மேன்மனமும் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் அதன் படைப்புத்திறனும்' என்ற தலைப்பில் அமைந்த பதிமூன்றாவது அத்தியாயத்தில், "வெளிமனத்தில் தொடர்ந்து நிலைப்படுத்தப்படும் எந்தவோர் எண்ணமும் (நேர்மறையானதோ அல்லது எதிர்மறையானதோ) மேன்மனத்தால் யதார்த்தத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட்டே ஆக வேண்டும்" என்று கூறுகின்ற அடிப்படை இயக்கக் கொள்கையை நாம் கற்றுக் கொள்ளவிருக்கிறோம்.

இது எவ்வாறு நிகழ்கிறது என்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளை இந்த அத்தியாயத்தில் விரைவில் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இங்கு நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம் இதுதான்: நாம் கூறுகின்ற வார்த்தைகள் நம்

ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்யப்படுவதில்லை. மாறாக, அந்த வார்த்தைகள் உருவாக்குகின்ற காட்சிகளும் அவற்றோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளும்தான் நம் ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. இதை மான்ட்ரியால் நகரைச் சேர்ந்த நரம்பியல் நிபுணரான டாக்டர் வைல்டர் பென்ஃபீல்டு அறிவியற்பூர்வமாக நிரூபித்திருக்கிறார். அவர் ஒரு நபரைப் படுக்க வைத்து, அந்நபரின் தலை மட்டும் மறத்துப் போவதற்கு அவருக்கு மயக்க மருந்தைக் கொடுப்பார். அந்த நபர் முழுவதுமாக விழித்திருப்பார். பிறகு, டாக்டர் வைல்டர், அந்த நபரின் மண்டையோட்டின் ஒரு சிறு பகுதியை நீக்குவார். அதாவது, மூளையின் எந்தப் பகுதியில் நினைவுகள் சேகரித்து வைக்கப்படுகின்றனவோ, அப்பகுதிக்கு மேலே உள்ள மண்டையோட்டின் ஒரு சிறு பகுதியை அவர் நீக்குவார். பிறகு ஒரு கருவியைக் கொண்டு அவர் அந்நபரின் மூளையைத் துழாவுவார். அப்போது, தன் வாழ்வில் நிகழ்ந்த ஒரு முந்தைய அனுபவத்தை உண்மையிலேயே இப்போதுதான் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதுபோல அந்நபர் எடுத்துரைப்பார். அந்த அனுபவம் மகிழ்ச்சியான ஒன்றாக இருந்திருந்தால், அந்நபர் இப்போது புன்னகைத்துக் கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டும் இருப்பார். மாறாக, அது வருத்தமானதாக இருந்திருந்தால், அவர் இப்போது வேதனையோடும் அழுது கொண்டும் இருப்பார். டாக்டர் வைல்டர் அக்கருவியை வெளியே எடுத்துவிட்டு மீண்டும் அந்நபரின் மூளைக்குள் செருகினால், அந்நபர் மீண்டும் அதே அனுபவத்தை வெளிப்படுத்துவார். ஒரு டேப்ரெக்கார்டரில் 'ரீவைண்ட்' பொத்தானை யாரோ அழுத்துவதைப் போன்றது அது.

ஏழாவது அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்ததுபோல, வாழ்வில் நாம் அனுபவித்துள்ள அனைத்தும், அவற்றோடு தொடர்புடைய காட்சிகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளும் நம் ஆழ்மனத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை நம்முடைய தற்போதைய நடத்தையின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன.

மனக்காட்சிப்படைப்பு எவ்வாறு நம் செயற்திறனின்மீது தாக்கம் விளைவிக்கிறது என்பதற்கான கூடுதல் அறிவியல் ஆதாரம் பின்வருமாறு:

டாக்டர் வைல்டர் பென்ஃபீல்டு, அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஒருவருடைய மூளையைத் திறந்து நிரூபித்ததை, ஹார்வர்டு மருத்துவக் கல்லூரியின் 'பெத் இஸ்ரேல் டெக்கானஸ்' மருத்துவ மையத்தில் நரம்பியல் பேராசிரியராக இருக்கும் **டாக்டர் அல்வரோ பாஸ்கல்,** தான் கண்டுபிடித்தக் காந்தத் தூண்டுதல் உத்தியின் மூலம் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார்.

'**த பிரெயின் தட் சேஞ்சஸ் இட்ஸெல்ஃப்**' என்ற தன் புத்தகத்தில், **டாக்டர் டாயிட்ஜ்** இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்:

டாக்டர் அல்வரோ, நம் எண்ணங்கள் நம் மூளையில் பௌதீகரீதியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவல்லவை என்பதை நிரூபிக்கும் ஓர் ஆய்வில் ஈடுபட்டார். முன்பு ஒருபோதும் பியானோ வாசிக்கக் கற்றிராத நபர்கள் சிலரைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர் அவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தார். அதில் ஒரு குழு தினமும் இரண்டு மணிநேரம் என்ற கணக்கில் ஐந்து நாட்களுக்குப் பியானோ கற்றுக் கொள்ளும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டது. மற்றொரு குழு, பியானோ முன்னால் உட்கார்ந்து கொண்டு, மனக்காட்சிப்படைப்பின் மூலம் கற்பனையான பயற்சியில் ஈடுபட்டது. அவர்கள் பியானோவைத் தொடக்கூட இல்லை. பிறகு இரு குழுக்களையும் பியானோ வாசிக்க வைத்து, அதைக் கணினி மூலம் அவர் ஆய்வு செய்தார். விளைவு நம்ப முடியாதவாறு இருந்தது.

இரண்டு குழுக்களும் வரிசைக்கிரமப்படி வாசிக்கக் கற்றுக் கொண்டனர். நிஜமாகவே வாசித்தவர்களின் மூளைகளில் ஏற்பட்ட அதே மாற்றங்கள், மனக்காட்சியில் வாசித்தவர்களின் மூளைகளிலும் ஏற்பட்டிருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. ஐந்தாவது நாளின் முடிவில் அவர்கள் வாசித்தது, நிஜமாகவே பயிற்சியில் ஈடுபட்டவர்கள் மூன்றாவது நாளில் வாசித்த அளவு திறனுடன் மட்டுமே இருந்தது. அதாவது, மனக்காட்சியில் மட்டுமே வாசித்தவர்களிடம் ஏற்பட்ட மேம்பாடு, உண்மையான பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்தவர்கள் அளவு இருக்கவில்லை. ஆனால் இவர்களுக்கு இரண்டு மணி நேர நிஜமான பியானோ பயிற்சிக்கு வாய்ப்பு வழங்கப்பட்டபோது, அவர்களுடைய திறன், உண்மையான பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த நபர்களின் நிலையை அடைந்தது. மனக்காட்சியின் மூலமாக மேற்கொள்ளும் பயிற்சி, குறைவான முயற்சியின் மூலம் ஒரு திறனைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான மிகத் திறமையான ஒரு வழி என்பதை இது நிரூபித்தது.

டாக்டர் டாயிட்ஜ் மேலும் தொடர்கிறார்:

மிகவும் மேம்பட்ட மனப்பயிற்சி வடிவங்களில் ஒன்று, 'உளச் சதுரங்கம்' விளையாடுவது. இதில் சதுரங்கப் பலகையோ அல்லது சதுரங்கக் காய்களோ இருக்காது. விளையாட்டு வீரர்கள், சதுரங்கப் பலகையைக் கற்பனை செய்து விளையாடுவார்கள். தங்கள் காய்கள் இருக்கும் இடங்களையும் அவர்கள் தங்கள் மனத்தில் பதிய

வைத்திருப்பார்கள். ரஷ்ய மனித உரிமைப் போராளி அனடோலி ஷரன்ஸ்கி, சிறைவாசத்தின்போது உயிரோடு இருப்பதற்கு உளச் சதுரங்கத்தைப் பயன்படுத்தினார். 1977ல் அமெரிக்காவிற்கு உளவு வேலை பார்த்ததாகப் பொய்யாகக் குற்றம் சுமத்தப்பட்ட ஓர் யூதக் கணினி மேதையான அவர் ஒன்பது வருடங்களைச் சிறையில் கழித்தார். அதில் நானூறு நாட்களை அவர் தனிமைச் சிறையில் கழித்தார். அவருடைய அறை ஐந்திற்கு ஆறடிதான் இருந்தது. அது இருட்டாகவும் நடுநடுங்க வைக்கும் குளிரோடும் இருந்தது. தனிமைச் சிறையில் அடைக்கப்படும் அரசியல் கைதிகளுக்குப் பெரும்பாலும் பித்துப் பிடித்துவிடும். ஏனெனில், மூளை எப்போதும் வெளியில் உள்ள ஏதோ ஒன்றால் தூண்டப்பட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் அது தன் வழியைத் தொலைத்துவிடும். புலன்களுக்கு வேலை இல்லாத இந்த நீண்ட சிறைவாசத்தின்போது, ஷரன்ஸ்கி, மாதக்கணக்கில் உளச் சதுரங்கம் விளையாடினார். அவருடைய மூளை சிதைந்து போகாமல் இருப்பதற்கு இதுதான் அவருக்கு உதவியது. வெள்ளைக் காய்களையும் கருப்புக் காய்களையும் அவரே நகர்த்தினார். எதிராளி எவ்வாறு தன் காய்களை நகர்த்துவார் என்று தன் மனத்திற்குள்ளேயே கற்பனை செய்து, தானே தன்னுடைய எதிராளியாக இருந்து விளையாடினார். உலகச் சதுரங்கச் சாம்பியனாக ஆவதற்கு இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்றுகூடத் தான் சிந்தித்ததாக ஒருமுறை அவர் வேடிக்கையாக என்னிடம் கூறினார். மேற்கத்திய நாடுகளின் கட்டாயத்தின் பேரில் அவர் சிறையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டப் பிறகு, அவர் இஸ்ரேலுக்குச் சென்று அந்த நாட்டின் அமைச்சரவையில் ஓர் அமைச்சராக ஆனார். உலகச் சதுரங்கச் சாம்பியனான கேரி காஸ்பரோவ், இஸ்ரேலிய அமைச்சர்களுடன் சதுரங்கம் விளையாடியபோது, ஷரன்ஸ்கியைத் தவிர மற்ற அனைவரையும் அவர் தோற்கடித்தார்.

. . . கற்பனை செய்வதன் மூலம் நம் மூளைகளை நம்மால் மாற்ற முடிவதற்கான ஒரு காரணம், நரம்பியல் அறிவியல்ரீதியான கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்த்தால், ஒன்றைக் கற்பனை செய்வதும் உண்மையிலேயே அதைச் செய்வதும் வெவ்வேறாகத் தோன்றினாலும்கூட அவை வெவ்வேறு விஷயங்கள் அல்ல. மக்கள் தங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, ஓர் எளிய பொருளைத் தங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தும்போது, அப்பொருளை உண்மையிலேயே

அவர் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் நிகழ்வதைப்போல அவருடைய மூளையில் உள்ள ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதி தூண்டப்படுகிறது. உண்மையான செயல்பாட்டிலும் சரி, கற்பனையிலும் சரி, மூளையின் ஒரே பகுதிகள் தூண்டப்படுவதாக மூளை ஸ்கேன்கள் காட்டுகின்றன. மனக்காட்சிப்படைப்பால் நம் செயற்திறனை மேம்படுத்த முடிவதற்கான காரணம் இதுதான்.

நன்றி, டாக்டர் டாயிட்ஜ்.

முறையாக வழிநடத்தப்பட்ட மனக்காட்சிப்படைப்பின் சக்தியை மேலும் எடுத்துரைக்கின்ற ஓர் உண்மையான வாழ்க்கை அனுபவத்தை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

1975ல், லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரிலிருந்து போர்ட்லேண்ட் நகருக்கு நான் விமானத்தில் திரும்பிச் சென்று கொண்டிருந்தபோது, டிமோத்தி கால்வீ எழுதிய 'த இன்னர் கேம் ஆஃப் டென்னிஸ்' என்ற புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். டிமோத்தியின் எழுத்து என்னை மிகவும் கவர்ந்ததால், அவரைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து, எங்கள் நிறுவனத்தின் மேலாண்மைக் குழுவுடன் பேசுவதற்கும், ஓரேகான் மாநிலத்தின் 'இளம் தலைவர்கள் அமைப்பில்' பேசுவதற்கும் போர்ட்லேண்டிற்கு வருமாறு நான் அவருக்கு அழைப்பு விடுத்தேன்.

எங்களுடைய அந்தச் சந்திப்பின் விளைவாக, அவருக்கும் எனக்கும் இடையே ஒரு நட்பும் தொடர்பும் உருவாயின. இன்றுவரை, என் வாழ்வில் எனக்குக் கிடைத்த மிகச் சிறந்த ஆலோசனையாளர்கள் மற்றும் ஆசான்களில் ஒருவராக அவரை நான் கருதுகிறேன். என் வாழ்வின் எந்தவொரு பகுதியிலும் என் செயற்திறனை மேம்படுத்திக் கொள்வது எப்படி என்பதை அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். தான் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்த விஷயங்களுக்கும் உள்நோக்குகளுக்கும் டென்னிஸ் விளையாட்டை அவர் ஓர் உருவகமாகப் பயன்படுத்தினார்.

1976ல், டிமோத்தி, கொலொராடோ மாநிலத்தில் உள்ள 'தாமிர மலை'யில் பனிச்சறுக்கு விளையாடுவதற்குத் தன்னோடும் தன் குழுவினரோடும் சேர்ந்து கொள்ளுமாறு என்னையும் என் மனைவி ஜெரியையும் அழைத்தார். துணை ஆசிரியரான பாப் கிரீகெல்லுடன் சேர்ந்து டிமோத்தி எழுதவிருந்த 'இன்னர் ஸ்கீயிங்' என்ற அடுத்தப் புத்தகத்திற்கு அந்தப் பனிச்சறுக்கு அனுபவம் அடித்தளமாக ஆகவிருந்தது.

நானும் என் மனைவியும் எங்கள் குழந்தைப்பருவத்தின் ஆரம்பகாலத்தில் இருந்தே பனிச்சறுக்கு விளையாடி வந்திருந்தோம். உயர்நிலைப் பள்ளியில் நான் எங்கள் பள்ளியின் பனிச்சறுக்குக் குழுவில் இடம்பெற்றிருந்தேன். என் ஐம்பதாவது வயதுவரை பனிச்சறுக்குப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டிருந்தேன். இவ்வார்த்தைகளை நான் எழுதிக் கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில்,

நானும் என் மனைவியும், இடாஹோ மாநிலத்திலுள்ள சன் வேல்லியில் ஒரு மாதகாலம் பனிச்சறுக்கு விடுமுறையை உல்லாசமாகக் கழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நான் இதை இங்கு குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம், பனிச்சறுக்கோ அல்லது பனிச்சறுக்குக் குறித்த அறிவுறுத்தல்களோ எனக்குப் புதிதல்ல என்பதுதான்.

சுமார் முப்பது பேர் தாமிர மலையில் குழுமினோம். பொதுவாக, பனிச்சறுக்கு அறிவுறுத்தலில், பயிற்றுவிப்பாளர் உங்களை ஓரிரு திருப்பங்களில் கண்காணித்துவிட்டு, "கால் மூட்டுக்களை மடக்குங்கள்," அல்லது "கீழே சறுக்கிச் செல்லும்போது நன்றாகக் குனிந்து செல்லுங்கள்" என்றோ கூறுவார். இந்த ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறையும் இயந்திரத்தனமானதாக இருக்கும்.

ஆனால் தாமிர மலையில் இது எதுவுமே நிகழவில்லை. ஆனாலும் எங்களுடைய பனிச்சறுக்குத் திறமை பெருமளவில் அதிகரித்தது. ஒவ்வொரு நாளும் காலை உணவை முடித்துவிட்டு, நாங்கள் தங்கியிருந்த ஹோட்டல்களின் கருத்தரங்கு அறையில் நாங்கள் அனைவரும் குழுமினோம். நாங்கள் பனிச்சறுக்கிற்கான உடைகளை அணிந்திருந்தோம். அந்த அறையின் கம்பளம் விரிக்கப்பட்டிருந்த தரையில் படுக்குமாறு எங்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. நாங்கள் ஒரு குழுவாக, ஆழமான ஆசுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டோம். பிறகு எங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, நாங்கள் பனிச்சறுக்குச் செய்வதுபோலக் கற்பனை செய்யுமாறு எங்களிடம் கூறப்பட்டது. வெவ்வேறு விதமான நிலப்பகுதிகளிலும் சரிவுகளிலும் நாங்கள் பனிச்சறுக்குச் செய்வது போன்ற விதவிதமான காட்சிகள் எங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டன. அவை ஒவ்வொன்றிலும், அந்தச் சூழ்நிலையில் நாங்கள் பனிச்சறுக்குச் செய்வதுபோல மனக்காட்சிப்படுத்தும்படி எங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது. நாங்கள் இப்பயிற்சியை 30 - 45 நிமிடங்கள் செய்தோம். பிறகு எங்களுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்டக் குழுக்களுடன் சேர்ந்து, எங்களுடைய பனிச்சறுக்குத் தகடுகளை எங்கள் கால்களில் பொருத்திக் கொண்டு, சரிவுகளை நோக்கிச் சென்றோம்.

மலையின் உச்சிக்குச் சென்றவுடன், எங்கள் பயிற்றுவிப்பாளர், தான் பனியில் சறுக்கிச் சென்று பத்துப் பதினைந்து திருப்பங்களைக் கடந்தவுடன், நாங்கள் அனைவரும் ஒவ்வொருவராகப் பின்தொடர்ந்து வர வேண்டும் என்று எங்களிடம் கூறினார். அவர் கூறியதுபோலவே நாங்கள் அனைவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக அவரைச் சென்றடைந்தபோது, ஒரே ஒரு கேள்வியை மட்டுமே அவர் எங்களிடம் கேட்டார். "இப்போது நீங்கள் பனியில் சறுக்கி வந்தது, காலையில் நீங்கள் செய்த மனக்காட்சிப்படைப்போடு ஒப்பிடும்போது எப்படி இருந்தது?" அதற்கு எங்களில் பலர், "நான் சற்றுக் கூடுதலாக முன்னோக்கிக் குனிந்து வந்துவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன்," அல்லது, "திருப்பங்களில் நான் சற்றுத் தடுமாறினேன்" என்று வெவ்வேறு விதமாக பதிலளித்தோம். அதற்கு

அவர் வெறுமனே, "இன்று காலையில் நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திய படம் குறித்து அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்," என்று மட்டும் கூறினார்.

எங்களை நாங்களே செய்து கொண்ட சொந்த மதிப்பீட்டோடு அவர் உடன்படவோ அல்லது முரண்படவோ இல்லை. அவர் எங்கள் நடவடிக்கைகளில் திருத்தங்கள் எதையும் கூறவில்லை. மாறாக, "இன்று காலையில் நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்திய படம் குறித்து அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்," என்று மட்டுமே அறிவுறுத்தினார்.

ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

நீங்கள் ஏதோ ஒன்றைச் செய்வதாக உள்ளூரக் காட்சிப்படுத்தும்போது, நீங்கள் தவறுகள் செய்வதுபோல நீங்கள் கற்பனை செய்வதில்லை. பனிச்சறுக்கைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் தடுமாறிக் கீழே விழுவதைப்போல மனக்காட்சிப்படுத்துவது இல்லை. மாறாக, நீங்கள் அழகாகவும் நளினமாகவும் சறுக்கி வந்து எல்லையை அடைவதைப்போலவே நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள் நீச்சலடிப்பதுபோல மனக்காட்சிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் நீரினுள் மூழ்கிவிடுவதுபோல நீங்கள் கற்பனை செய்வதில்லை. மாறாக, அழகாக நீந்திச் சென்று மறுகரையை அடைவதுபோல நீங்கள் உங்களைப் பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள் பியானோ வாசிப்பதுபோல நீங்கள் மனக்காட்சிப்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் தவறான விசைகளை அழுத்துவதுபோல நீங்கள் உங்கள் மனக்கண்ணில் பார்ப்பதில்லை. மாறாக, நீங்கள் ஒவ்வோர் இசைக் குறிப்பையும் மிகத் துல்லியமாக வாசிப்பதுபோலவே நீங்கள் உங்களைப் பார்க்கிறீர்கள்.

ஒரு செயலை மனக்காட்சிப்படுத்துவதோடு தொடர்புடைய மிக முக்கியமான உண்மைத் தகவல் இது. ஏனெனில், நீங்கள் காட்சிப்படுத்தும் படம் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதியப்படுகிறது. நீங்கள் எவ்வாறு அச்செயலைச் செய்ய வேண்டும் என்பது தொடர்பாக உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் அறிவுறுத்தலாகவும் அது ஆகிறது.

நாங்கள் அடுத்தப் பத்துப் பதினைந்து திருப்பங்களைக் கடந்த பிறகு, எங்கள் பயிற்றுவிப்பாளர் மீண்டும் எங்களிடம், "இம்முறை உங்கள் பனிச்சறுக்கு எப்படி இருந்தது?" என்று கேட்பார். "நான் இம்முறை தேவையான அளவே குனிந்து சறுக்கினேன்," அல்லது, "திருப்பங்களில் நான் தடுமாறவில்லை" என்று நாங்கள் கூறக்கூடும். அவர் அதற்கும், "இன்று காலையில் நீங்கள் உங்கள் மனத்தில்

காட்சிப்படுத்திய படம் குறித்துத் தொடர்ந்து விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்," என்று மட்டும் கூறுவார்.

எங்கள் பயிற்றுவிப்பாளரிடமிருந்து எந்த அறிவுறுத்தல்களும் இல்லாமலேயே எங்கள் செயற்திறன் நாள் முழுவதும் மற்றும் அந்த வாரம் முழுவதும் தொடர்ந்து மேம்பட்டது. நாங்களே எங்கள் சொந்தப் பயிற்றுவிப்பாளர்களாக இருந்தோம்.

அந்த வாரத்தில் ஒருநாள், மிகக் கடினமான ஒரு சறுக்கில் நாங்கள் சறுக்கி வர வேண்டியிருந்தது. எங்கள் பயிற்றுவிப்பாளர் தன் காலணிகளின் நாடாக்களை முழுவதுமாக அவிழ்த்துவிட்டுக் கொண்டு, அவ்வாறு செய்ய எங்களையும் பணித்தார். "நான் கீழே போய்ச் சேர்ந்ததும் நீங்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக என்னிடம் சறுக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும்," என்று அவர் கூறினார். பிறகு, அவர் அந்த மலையிலிருந்து திறமையாகப் புறப்பட்டு, லாவகமாகச் சறுக்கிச் சென்றார். அவர் அம்மலையின் அடிவாரத்தைச் சென்றடைந்தபோது, திடீரென்று நின்றுவிட்டு, தன் இரண்டு பனிச்சறுக்குக் கோல்களையும் பனியில் பதித்துவிட்டு, தன் காலணிகளிலிருந்து துள்ளிக் குதித்து, வெறும் காலுறைகளுடன் மெதுவாகத் தரையில் வந்து இறங்கினார். திறந்த வாய் மூடாமல் நாங்கள் அனைவரும் அவரைப் பார்த்து அதிசயித்தோம்.

பனிச்சறுக்குச் செய்வதற்கு என் முறை வந்தபோது, நான் மேலேயிலிருந்து வேகமாகப் புறப்பட்டுச் சென்று, சில திருப்பங்களில் தட்டுத் தடுமாறினேன். என் தலைக்குள் ஒரு குரல், "என்னை நானே கொல்லப் போகிறேன்!" என்று காட்டுக்கூச்சல் போட்டது. ஆனால் இன்னொரு நிலையில், பயம் மற்றும் சந்தேகத்தின் அக்குரலை அடக்கி ஒடுக்குவதும், நம்முடைய உள்ளார்ந்த குரலுக்குச் செவிசாய்ப்பதும்தான் அந்த ஒட்டுமொத்த வாரப் பயிற்சியின் நோக்கம் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன்.

எனவே நான் என் தலைக்குள்ளிருந்து எழுந்த குரலை, "வாயை மூடு!" என்று அதட்டிவிட்டு, என்ன செய்ய வேண்டும் என்று என் உள்ளார்ந்த குரலுக்குத் தெரியும் என்று நம்பி அந்த நம்பிக்கையிடம் சரணடைந்தேன். அன்று ஒரு தொழில்முறைப் பனிச்சறுக்கு வீரனைப்போல மிகச் சிறப்பாக நான் பனிச்சறுக்குச் செய்தேன், அதுவும், காலணிகளை முற்றிலும் திறந்துவிட்டுக் கொண்டு!

நம்முடைய தலைக்குள் இருக்கும் குரல் நம் கவனத்திற்காக எப்போதும் ஆலாய்ப் பறந்து கொண்டிருக்கும். அது எல்லாவற்றையும் எடைபோட்டுப் பார்க்க ஆவலாக இருக்கும். அது எவ்வளவு அழிவுப்பூர்வமானது என்பதையும், எவ்வளவு தூரம் அது நம் கவனத்தைச் சிதறடிக்கக்கூடும் என்பதையும் குறித்த விழிப்புணர்வு எனக்குக் கிடைத்திருப்பதால், இப்போது அக்குரல் என் கதவைத் தட்டும்போது, அதை உடனடியாக அங்கிருந்து துரத்திவிட்டு, நிகழ்காலத்திற்குள் என்னை நான் மீண்டும் ஒருமுகப்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

நீங்கள் தெளிவாக மனக்காட்சிப்படுத்தி உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் பதிவு செய்யும் எதுவொன்றையும் உங்கள் நிகழ்கால யதார்த்தத்தில் நீங்கள் மெய்யாக்குவீர்கள்.

நான் இதை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் இந்நேரத்தில், பிரிட்டிஷ் கொலம்பியாவின் விஸ்லர் நகரில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற, 2010ம் ஆண்டுக்கான குளிர்கால ஒலிம்பிக் போட்டியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அதில் ஒரு விளம்பரம் தொடர்ந்து ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டிருக்கிறது. பனிச்சறுக்கில் பதக்கம் வென்ற ஜூலியா மன்குஸோ என்ற வீராங்கனை, தனக்கு ஒன்பது வயதாக இருந்தபோது, தன்னுடைய ஒரு படத்தை வரைந்தார். பெண்களுக்கான பனிச்சறுக்கில் அவர் தங்கப் பதக்கம் வெல்வது போன்று வரையப்பட்டப் படம் அது. அவர் தன் ஒன்பதாவது வயதிலிருந்து அப்படத்தைத் தினமும் பார்த்து வந்தார். 2006ம் ஆண்டின் குளிர்கால ஒலிம்பிக் போட்டியில், தன் 21வது வயதில், ஜூலியா மன்குஸோ தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார்.

இதற்கு மேலும் நான் கூற வேண்டுமா?

சுருக்கமாகக் கூறினால், நாம் எதை நம் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துகிறோமோ, எதைச் சிந்திக்கிறோமோ, எதை நம்புகிறோமோ, அதுதான் நாம்.

10

சுயமதிப்பை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

- லீ புலோஸ், பிஎச்.டி.

இப்புத்தகத்தின் அணிந்துரையில் உளவியலாளரான டாக்டர் லீ புலோஸ் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்:

"பல்வேறு பிரச்சனைகளைக் கொண்ட ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளைப் பல காலமாக நான் கையாண்டு வந்துள்ளதை வைத்துப் பார்க்கும்போது, அவர்களில் குறைந்தபட்சம் 95 சதவீதத்தினருக்காவது சுயமதிப்புத் தொடர்பான பிரச்சனை இருந்தது என்பது என் கணிப்பு. தாங்கள் மதிப்பானவர்கள் அல்லது மதிப்பற்றவர்கள் என்று அவர்கள் கொண்டிருக்கும் உணர்வு, அன்பிற்கும் வெற்றிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் செழுமைக்கும் அவர்கள் தகுதி வாய்ந்தவர்களா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது, அதன்மீது அதிகத் தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது."

சுயமதிப்பு மற்றும் இந்த ஒட்டுமொத்த நூலுடனான அதன் தொடர்பின் முக்கியத்துவம் காரணமாக, சுயமதிப்புப் பற்றிய இந்த அத்தியாயத்தை அவரே எழுத வேண்டும் என்று நான் டாக்டர் லீ புலோஸைக் கேட்டுக் கொண்டேன்.

டாக்டர் லீ இவ்வாறு எழுதுகிறார்:

சுயமதிப்புதான் நம் மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புமுறை. வாழ்வின் அடிப்படைச் சவால்களைச் சமாளித்து மகிழ்ச்சியாகவும் பிறர் மதிக்கும்படியும் இருப்பதற்குரிய தகுதி

நம்மிடம் இருப்பதாக நாம் உணர்கின்ற ஓர் அனுபவம் அது. தாங்கள் எந்த நோக்கத்திற்காகப் படைக்கப்பட்டோமோ, அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்கான பணியைத் தாங்கள் செய்து கொண்டிருப்பதாக உணர்கின்ற மக்களே மிக உயர்ந்த நிலையிலான சுயமதிப்பைக் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். விஷயங்கள் தவறாகப் போய்க் கொண்டிருக்கும்போதுகூட நல்லவிதமாக உணர்வதுதான் உண்மையான சுயமதிப்பு.

சுயமதிப்பு என்பது ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் நம் மதிப்புத் தொடர்பானது. அது ஓர் உள்ளார்ந்த உறுதியுணர்வு, ஒருவிதமான மகிழ்ச்சியுணர்வு. வாழ்க்கை வெற்றிகரமாகச் சென்று கொண்டிருப்பது போன்ற ஓர் உணர்வு அது. நம் வாழ்விற்குள் அன்பைக் கவர்ந்திழுக்கவும் அனுமதிக்கவும் பெறவும் நாம் தகுதியானவர்கள் என்ற ஓர் உணர்வு அது. குறைந்த சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள், அன்பைப் பெறுவதைவிட அதைக் கொடுப்பது அதிகச் சுலபமாக இருப்பதாக உணர்கின்றனர்.

நீங்கள் ஓர் ஆரோக்கியமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்புமுறையைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஒருபோதும் நோய்வாய்ப்பட மாட்டீர்கள் என்று அதற்கு அர்த்தமாகுமா? நிச்சயமாக இல்லை. ஆனால் நீங்கள் அவ்வளவு எளிதில் நோய்வாய்ப்பட மாட்டீர்கள். அப்படியே உங்கள் உடல்நலம் குன்றினாலும், மிக வேகமாக நீங்கள் குணமாகிவிடுவீர்கள். ஓர் உயர்ந்த நிலையிலான சுயமதிப்பைக் கொண்டிருப்பது என்பதற்கு, நீங்கள் ஒருபோதும் கவலைப்படவோ, மனச்சோர்வு அடையவோ மாட்டீர்கள் என்று அர்த்தமில்லை. சில சமயங்களில் நீங்கள் திக்குமுக்காடக்கூடும். ஆனால் ஒரு வலிமையான சுயமதிப்புணர்வைக் கொண்டிருப்பதிலுள்ள அனுகூலங்கள் என்னவென்றால், மிகச் சிறந்த உளவியல்ரீதியான அதிர்வுத்தாங்கிகள் உங்களிடம் இருக்கும். நீங்கள் ஓர் இலக்கை அடைய முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு முட்டுக்கட்டையை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தால், நீங்கள் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடிப்பீர்கள். நீங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் வெற்றி பெறாமல் போகக்கூடும், ஆனால் தோல்வியைவிட அதிகமான வெற்றிகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள். நான் நடத்திக் கொண்டிருந்த ஒரு பயிலரங்கில் கலந்து கொண்ட மூத்த மேலாளர் ஒருவர், அப்பயிலரங்கில் பங்கு கொண்ட மற்றவர்களிடம், "நான் ஐந்து முறை கீழே தள்ளப்பட்டுள்ளேன் — ஆனால் ஆறு முறை நான் மீண்டெழுந்தேன்," என்று கூறினார். ஒரு சராசரி முதன்மை நிர்வாக அதிகாரி, தான் வெற்றி பெறுவதற்கு முன்பு 3.2 பெரிய தோல்விகளைச் சந்திக்கிறார் என்று கூறப்படுகிறது.

குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட நபர்களும் தாக்குப்பிடிப்பார்கள், ஆனால் வெற்றிகளைவிட அதிகமான தோல்விகளையே அவர்கள் எதிர்கொள்வார்கள். நம் சுயமதிப்பு

ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான எதிர்பார்ப்பை உருவாக்குகிறது. எதிர்பார்ப்புகள் நம் தலைவிதியைத் தீர்மானிக்கின்றன.

நம் சுயமதிப்பு நம் வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகளில் தலைகாட்டினாலும், உறவுகள் மற்றும் அன்பு தொடர்பான பகுதியில்தான் பெரும்பாலும் அது தொடர்ந்து தலைதூக்குகிறது. அன்பிற்குத் தான் தகுதியானவர் அல்ல என்று ஒருவர் உணரும்போது, யாரோ ஒருவர் தன்னை நேசிக்கிறார் என்பதை நம்புவது அவருக்குக் கடினமாக இருக்கும். எனவே, வழக்கமாக, ஏதோ ஒரு விதத்தில் அந்த உறவைச் சீரழித்துச் சிதைப்பதற்கான வழிகளை அவர் கண்டுபிடிப்பார். அன்பிற்குத் தான் தகுதியானவர் அல்ல என்று நினைக்கின்ற ஒருவரிடம் உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த எப்போதாவது நீங்கள் முயற்சி செய்திருக்கிறீர்களா? அன்பிற்கு அவர்கள் தகுதியானவர்கள்தான் என்று அவர்களை நம்ப வைப்பது மிகவும் கடினம்.

நம் சுயமதிப்பு நம் வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகளில் பல்வேறு விதமாக இருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியில் நம் செயற்திறனின் அளவும் செயல்பாடும் வெற்றியும் அந்தப் பகுதியில் நம் சுயமதிப்பு எவ்வளவு இருக்கிறதோ அதற்கு ஏற்பவே இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு மேலாளர் என்ற முறையிலும், கருத்துக்களை மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்துகின்றவர் என்ற முறையிலும், உங்களுக்கு மிக உயர்ந்த அளவிலான சுயமதிப்பு இருக்கக்கூடும். எனவே, அந்தப் பொறுப்புகளில் உங்கள் செயற்திறனின் அளவு உங்கள் சுயமதிப்பை ஒத்து இருக்கும். இயந்திரங்களைப் பழுது பார்ப்பது, அவற்றின் பாகங்களை மாற்றுவது, இயந்திரங்களைப் பொருத்துவது போன்றவற்றில் உங்களுக்குக் குறைவான சுயமதிப்பே இருக்கக்கூடும். ஒரு பெற்றோர் என்ற முறையிலோ அல்லது ஒரு வாழ்க்கைத்துணைவர் என்ற முறையிலோ நீங்கள் சராசரியான சுயமதிப்பைக் கொண்டிருக்கக்கூடும். அப்பகுதிகளில் உங்கள் செயற்திறனின் அளவு உங்கள் சுயமதிப்பிற்கு ஏற்றவாறே இருக்கும்.

உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளையும் எடுத்து, அவை ஒவ்வொன்றிலும் உங்கள் செயற்திறன் அளவுகள் பற்றிய ஒரு வரைபடத்தை நீங்கள் உருவாக்கினால், கோடுகள் அங்குமிங்குமாக வளைந்து நெளிந்து இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உளவியலாளர்கள் இவற்றின் சராசரியைக் கணக்கிட்டு, உங்கள் சுயமதிப்பின் பொதுவான அளவைக் கண்டறிந்து கூறுவார்கள்.

உங்கள் வாழ்வின் குறிப்பிட்டப் பகுதிகளில் உங்களை மட்டுப்படுத்துகின்ற நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதற்குச் சில குறிப்பிட்டப் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்துவதும், சுயபிரகடனங்கள், மனக்காட்சிப்படைப்புகள், சுய மனவசியம் போன்றவற்றின் மூலம் உங்கள் ஆழ்மனத்தை மறுபயிற்றுவிப்புச் செய்வதும் இந்தப் பல்வேறு பகுதிகளில் உங்கள் செயற்திறன் அளவை மேம்படுத்துவதில் சிறப்பாக உதவும்.

அதாவது, நமக்கு நாமே கொடுத்துக் கொள்ளும் மதிப்புதான் சுயமதிப்பு. நம் சுயகோட்பாடு நம் சுயமதிப்பைவிட அதிக விரிவானது. நம் நம்பிக்கைகளும் கொள்கைகளும் நம் உடற்தோற்றமும் நம் சுயகோட்பாட்டில் உள்ளடங்கியுள்ளன. இவை நம் சுயகோட்பாட்டின் ஓர் இன்றியமையாத அங்கமாகும். நம் சொத்துக்கள், குறைபாடுகள், திறன்கள் ஆகியவையும் நம் சுயகோட்பாட்டில் உள்ளடங்கியுள்ளன. சுயமதிப்பு நம் சுயகோட்பாட்டின் முக்கியமான அம்சங்களில் ஒன்று.

சுமார் நாற்பது வருடங்களுக்கு முன்பு வெளிவந்த ‘சைக்கோ சைபர்னெட்டிக்ஸ்’ என்ற நூல்தான் சுயமதிப்பின் முக்கியத்துவத்தை மக்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்தது. காஸ்மெட்டிக் அறுவைச் சிகிச்சையாளரான டாக்டர் மேக்ஸ்வெல் மால்ட்ஸ் எழுதிய ஒரு நூல் அது. வாரத்தில் ஒரு நாள் காலையில், உள்ளூர்ச் சிறைக் கைதிகளில் யாரேனும் ஒருவருக்கு, தான் இலவசமாகக் காஸ்மெட்டிக் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ததைப் பற்றி அவர் அதில் குறிப்பிடுகிறார். இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு, அச்சிறையின் கண்காணிப்பாளர், டாக்டர் மேக்ஸ்வெல்லை அழைத்துப் பேசினார். எந்தக் கைதிகளுக்கெல்லாம் மூக்குகள் மற்றும் முகங்களில் அறுவைச் சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டு அவர்களுடைய தோற்றம் மேம்படுத்தப்பட்டதோ, அவர்கள் சிறைவாசம் முடிந்து வெளியே சென்ற பிறகு, மீண்டும் அதிகமான குற்றங்களைச் செய்து சிறைக்குத் திரும்பவில்லை என்று அவர் சுட்டிக்காட்டினார். உடற்தோற்றத்தை மாற்றியதன் மூலம் அக்குற்றவாளிகள் தங்களைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணர்ந்தனர் என்பதை டாக்டர் மேக்ஸ்வெல் உணர்ந்தார். ஏனெனில், நான் முன்பே குறிப்பிட்டதைப்போல, உடற்தோற்றமானது, சுயதோற்றத்தின் ஒரு முக்கியப் பகுதி. சுயமதிப்புதான் ‘இருபதாம் நூற்றாண்டின் மிக முக்கியமான கண்டுபிடிப்பு’ என்று அவர் மேலும் கூறினார். ஆனால் இது எல்லோருடைய விஷயத்திலும் உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

டாக்டர் மேக்ஸ்வெல் பின்னாளில் வெளியிட்டச் சில படைப்புகளில், தங்கள் முகங்களில் காஸ்மெட்டிக் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்ட இரண்டு பெண்மணிகளைப் பற்றி விவரித்திருந்தார். அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்து அவர்களுடைய கட்டுக்கள் அவிழ்க்கப்பட்டு, வீக்கங்கள் மறைந்தவுடன், இரண்டு பெண்கள் தங்களை மீண்டும் மீண்டும் பார்த்துவிட்டு, மிகுந்த வருத்தத்தோடும் ஏமாற்றத்தோடும், “என் தோற்றத்தில் எனக்கு எந்த வித்தியாசமும் தெரியவில்லை. அவ்வளவாக எதுவும் மாறியிருக்கவில்லை. என்னைப் பற்றி நான் இன்னும் பழைய மாதிரிதான் உணர்கிறேன்,” என்று கூறினர். பெரும்பாலான மக்களுக்கு, சுயதோற்றம் என்பது உள்ளார்ந்த விஷயமே அன்றி, நாம் அழகு என்று அழைக்கின்ற வெளிப்புறத் தோற்றம் அல்ல

என்ற உண்மை டாக்டர் மேக்ஸ்வெல்லுக்கு அப்போதுதான் புலப்பட்டது.

இது தொடர்பான இன்னொரு சம்பவம் என் நினைவிற்கு வருகிறது. புகழ்பெற்ற ஹாலிவுட் நடிகையான எலிசபெத் டெய்லர், ஒரு பேட்டியில், "என் தொடைகள் குட்டையாகவும் மோசமாகவும் உள்ளன. நான் என் மூக்கை வெறுக்கிறேன். என் கண்கள் ஒன்றுக்கொன்று மிகவும் தள்ளி இருக்கின்றன. என் முகத்தின் வடிவம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. என் ஒட்டுமொத்தத் தோற்றத்தையும் என்னால் மாற்ற முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று சில சமயங்களில் எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று கூறியிருந்ததை நான் படித்தேன். உலகிலேயே மிகவும் அழகான பெண்களில் ஒருவரிடமிருந்து வந்த சுயவிவரிப்பு அது. அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவது, போதை மருந்துகளுக்கும் மதுவுக்கும் அடிமையாவது போன்ற பல அழிவுப்பூர்வமான நடவடிக்கைகளில் அவர் ஈடுபட்டதில் வியப்பில்லை. அவர் ஏராளமான விபத்துகளுக்கும் ஆளானார், பல முறை அறுவைச் சிகிச்சைகள் செய்து கொண்டார், எட்டு முறை திருமணம் செய்து கொண்டார். அவரைப் பற்றி இப்படி இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். சுயமதிப்பு என்பது ஓர் உள்ளார்ந்த செயல்பாடு.

குறைவான சுயமதிப்பின் பண்புநலன்கள் சிலவற்றை நான் இப்போது விவரிக்க விரும்புகிறேன். சில குறிப்பிடப் பண்புநலன்கள் பற்றி நமக்குத் தெரிய வரும்போது, அந்த விழிப்புணர்வு, நம் அனைவரிடமும் பல்வேறு அளவுகளிலுள்ள உளவியல்ரீதியான ஒட்டுண்ணிகளில் சிலவற்றை வாழ்க்கை எனும் கப்பலிலிருந்து அகற்றுவதற்கான ஒரு வாய்ப்பை, அதாவது, மாற்றத்திற்கான ஆற்றலை உடனழைத்து வருகிறது.

குறைவான சுயமதிப்பின் முதல் பண்புநலன், தான் பலிகடா ஆக்கப்பட்டுள்ளதாக நினைப்பது. பலிகடாக்களாக உணர்பவர்களிடம் வெகு குறைவான தன்னம்பிக்கையே இருக்கும் அல்லது எள்ளளவு தன்னம்பிக்கைகூட இருக்காது. அவர்கள் தங்கள்மீது கழிவிரக்கம் கொள்வார்கள், வாழ்வில் தங்களுக்குத் தவறு இழைக்கப்பட்டுள்ளதாக நினைப்பார்கள். தாங்கள் போதிய அளவு பாராட்டப்படவில்லை என்றும், தாங்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளதாகவும், நியாயமற்ற முறையில் நடத்தப்படுவதாகவும் அவர்கள் கருதுவார்கள். தாங்கள் பலிகடாக்களாக ஆக்கப்பட்டுள்ளதாக நினைப்பவர்கள் எதற்கும் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள விரும்ப மாட்டார்கள். தங்களுக்காக மற்றவர்களை எல்லாவற்றையும் செய்ய வைப்பதற்கு அவர்கள் முயற்சிப்பார்கள். தங்கள் நிலையிலிருந்து தங்களை விடுவிப்பதற்கு மற்றவர்களை இணங்கச் செய்வதற்குக் குற்றவுணர்வைப்

பயன்படுத்தி அவர்களை இக்கட்டான சூழ்நிலைக்கு ஆளாக்குவார்கள். ஆனால் அவர்களால் தங்களுக்குத் தாங்களே போதிய வேலைகளை ஒருபோதும் செய்து கொள்ள முடியாது. தங்கள் தோல்விகளுக்கு மற்றவர்களையோ அல்லது சூழல்களையோ குறைகூறுவதற்காக, தாங்கள் கைவிடப்பட்டதாக அவர்கள் எப்போதும் உணர்வார்கள்.

பலிகடா உணர்வைக் கொண்டுள்ளவர்கள் தங்கள் சக்தியைக் கடந்தகாலத்திடம் கொடுத்துவிடுகின்றனர்: "எனக்கு வேறு பெற்றோர்கள் வாய்த்திருந்தால் . . . என் தந்தையிடம் அதிகப் பணம் இருந்திருந்தால் . . ." இவர்கள் குறைகூறி ஓய மாட்டார்கள். இது மட்டுமே அவர்களிடம் உள்ள ஒரே சக்தி. ஏனெனில், அவர்கள் தங்கள் உண்மையான சக்தியைத் தங்கள் கடந்தகாலத்திடம் கொடுத்துவிடுகின்றனர்.

இங்கு ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். குறைவான சுயமதிப்புப் பெரும்பாலும் சமூகத்தில் பொருளாதாரரீதியாகக் கீழ்மட்டத்தில் இருப்பவர்களிடம் மட்டுமே காணப்படுவதாகச் சிலர் நினைக்கக்கூடும். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு, கருப்பு லெதர் ஆடையையும், கழுத்தில் தங்கச் சங்கிலிகளையும் அணிந்து கொண்டு, ஒரு கோபமான, குரூரமான முகத்துடன் ஒரு புதிய நோயாளி என் அறைக்குள் நுழைந்தார். அவருடைய வாழ்க்கை வரலாற்றை நான் கணக்கெடுத்தபோது, ஆண்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஒரு பெண்மணி தான் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். நான் மென்று விழுங்கினேன். தன் வீட்டில் வைத்துத் தங்களைத் தரக்குறைவாக நடத்துவதற்கும் ஏளனமாகப் பேசுவதற்கும் இன்னும் பல மோசமான விஷயங்களைத் தங்களுக்குச் செய்வதற்கும் ஆண்கள் தனக்கு ஏகப்பட்டப் பணத்தைக் கொடுத்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார். தன்னுடைய இந்த வேலையில் காமத்திற்கு எந்த இடமும் இல்லை என்று அவர் எனக்கு உத்தரவாதம் கொடுத்தார். இத்தகைய இழிவான நடத்தைக்கு எந்த ஆண்மகன் தன்னை உட்படுத்திக் கொள்வான் என்று நான் அவரிடம் கேட்டபோது, ஓர் உச்ச நீதிமன்ற நீதிபதி, இரண்டு வெற்றிகரமான தொழிலதிபர்கள், ஒரு வழக்கறிஞர் ஆகியோர் தன்னுடைய வாடிக்கையாளர்களில் சிலர் என்று அப்பெண் என்னிடம் கூறினார். அதைக் கேட்டு நான் அதிர்ச்சி அடைந்தேன். "இவர்கள் மிகவும் குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்டவர்கள். தங்கள் தொழிலில் அல்லது வேலையில் இவர்கள் உச்சநிலையை அடைந்திருந்தாலும், தாங்கள் அங்கு இருக்கத் தகுதியானவர்கள் அல்ல என்ற உணர்வைக் கொண்டவர்கள் இவர்கள். எனவே, அவர்கள் என்னிடம் வந்து, நான் அவர்களைத் தரக் குறைவாக நடத்துவதற்கு என்னை அனுமதிக்கின்றனர். தங்கள் தகுதிக்குத் தாங்கள் இப்படித்தான் நடத்தப்பட வேண்டும் என்று

அவர்கள் நினைக்கின்றனர்," என்று அப்பெண் கூறினார். அது என் கண்களைத் திறந்தது. இங்கு என் நோயாளி என் ஆசானாக மாறினார்.

இப்போது சுயமதிப்பின் இரண்டாவது பண்புநலனைப் பார்க்கலாம். தியாகம்தான் அது. நம்முடைய கலாச்சாரம், வலியின் ஊடாக நல்ல பண்புநலன்களைக் கற்றுக் கொள்வதை வலியுறுத்துகிறது. "வேதனையை அனுபவிக்காமல் எந்தவொரு பலனையும் அனுபவிக்க முடியாது." நம் கலாச்சாரம், போராட்டத்தையும் துயரத்தையும்கூடப் பெரிதும் போற்றுகிறது. தங்கள் எதிர்கொண்ட போராட்டங்கள், தாங்கள் அனுபவித்தக் கஷ்டம், தாங்கள் செய்த தியாகங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஒவ்வொரு முக்கியமான மத ஆசான்களும் முன்மாதிரிகளாகக் காட்டப்படுகின்றனர். இது நம் ஒட்டுமொத்த விழிப்புணர்வுக்குள் புகுத்தப்படுள்ளது. சிலருடைய விஷயங்களில், போராட்டம், வேதனை, சிறு தோல்விகள், மற்றும் இது போன்ற எதையும் எதிர்கொள்ளாமல் ஒன்றைச் சாதிப்பது அல்லது ஒன்றில் வெற்றி பெறுவது சரியல்ல என்று உணரும் அளவுக்கு அந்த எண்ணம் அவர்களுடைய மனத்தில் மிக ஆழமாக வேரூன்றப்பட்டுள்ளது. தியாகத்தின் சில பண்புநலன்களை நாம் சற்றுக் கூர்ந்து பார்த்துத் தெளிவு பெறலாம். அப்போதுதான் அவற்றை நம்மால் கண்டுகொள்ள முடியும். ஒருவேளை அந்தப் பண்புநலன்கள் நம்மிடம் இருந்தால், அவற்றைக் களைவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதும் அப்போதுதான் நமக்குப் புரியும்.

தியாகத்தின் முதல் குணாதிசயம் 'மெச்சப்படவில்லை' என்று உணர்வது. அதாவது, "நான் அனுபவித்தப் பிரச்சனைகள் யாருக்கும் தெரியாது. யாரும் என்னைப் போலக் கடுமையாக உழைப்பதில்லை. நான் எதிர்கொண்டு சமாளிக்க வேண்டியிருந்த சிரமங்களையும் தடைகளையும் நீங்கள் அங்கீகரிப்பதில்லை," என்ற ரீதியில் புலம்புவது.

தாங்கள் முறையின்றி நடத்தப்பட்டுள்ளதாகவும் தவறாகச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்பட்டுள்ளதாகவும் தியாகிகள் கருதுகின்றனர். அவர்கள் அவநம்பிக்கைக் கொண்டவர்களாகவும், தாங்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்பட்டிருக்கிறோம் என்று எப்போதுமே உணர்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

குறைவான சுயமதிப்பின் இன்னொரு பண்புநலன், தான் 'தகுதியற்றவன்' என்ற உணர்வு. இது உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தடுத்து நிறுத்தி, உங்களை உங்கள் கடந்தகாலத்திலேயே சிக்கியிருக்க வைத்துவிடும். இது உங்கள் எதிர்கால வெற்றிகளையும் உங்கள் கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் வைத்துவிடும், எதிர்காலத்திற்குள் அடியெடுத்து வைப்பதற்கான உங்கள் வேகத்தையும் கணிசமாகக் குறைத்துவிடும். நீங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்களோ

அங்கே உங்களைக் கூட்டிச் செல்வதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் எங்கே இருந்தீர்களோ அங்கே உங்களை அழைத்துச் சென்றுவிடும்.

தகுதியின்மை என்ற இந்த முக்கியமான விவகாரத்தை நீங்கள் அமைதியாக ஆய்வு செய்வது நல்லது. ஏனெனில், இது மக்களை முன்னேறவிடாமல் அவர்களை இழுத்துப் பிடித்து, அவர்களுடைய சுயமதிப்பைக் குறைத்து, அவர்களுடைய முயற்சியையும் உத்வேகத்தையும் சீரழித்துவிடுகிறது என்பது மீண்டும் மீண்டும் நிரூபிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. என் அலுவலகத்தில் உள்ள கோப்புகளைப் புரட்டிப் பார்க்கும்போது, "நான் அதற்குத் தகுதியானவன் அல்ல . . .," "இதற்கு நான் தகுதியற்றவன் . . ." என்ற வார்த்தைகள் என் காதுகளில் ஒலிக்கின்றன. இவர்களில் அதிகமானோர், நல்ல வேலையும் நல்ல குடும்ப வாழ்க்கையும் அமையப் பெற்ற, சிறப்பாகக் கற்றறிந்த நபர்கள்தான் என்பது வேதனைக்குரிய விஷயம்.

குறைவான சுயமதிப்பின் அடுத்தப் பண்புநலன் அவமானம். அவமானத்தைப்போல ஒருவரை ஆழமாகக் காயப்படுத்தும் உணர்ச்சி வேறெதுவும் இல்லை. மனித முரண்பாடுகள் பலவற்றின் அடிப்படையாக இருப்பது இதுதான். ஏளனம், கேலி, கண்டனம், நம்பிக்கைத் துரோகம், அலட்சியம், புறக்கணிப்பு, மோசமாக நடத்தப்படுதல் ஆகியவற்றுக்கு ஆளானவர்களும், குழந்தைகளாக இருந்தபோது அளவுக்கதிகமான தண்டனை கிடைக்கப் பெற்றவர்களும் தங்கள் வாழ்வில் தொடர்ந்து குறைவான சுயமதிப்பையும் அவமான உணர்வையும் அனுபவிக்கின்றனர். அதோடு, ஒருபோதும் பாராட்டப்பட்டிராத அல்லது மெச்சப்பட்டிராத, ஒருபோதும் புரிந்துணர்வோடு நடத்தப்பட்டிராத குழந்தைகளும் வளர்ந்தவர்களும், தாங்கள் உயிரோடு இருப்பது குறித்தே அவமானமாக உணரும் நிலைக்குச் சென்றுவிடுகின்றனர். அவர்களுடைய அவமான உணர்வு எந்த அளவுக்கு ஆழமாக இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, இந்த விவகாரத்தைத் தொழில்முறைரீதியான உதவியோடு கையாள வேண்டுமா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

சுயசந்தேகம் மற்றும் அவநம்பிக்கை போன்ற வலிமையான உணர்வுகளின் காரணமாக, அவர்கள் தங்களைக் குறித்தும் தங்கள் அபிப்பிராயங்கள் குறித்தும் தாங்கள் உயிரோடு இருப்பது குறித்தும்கூட அவமானமாக உணர்கின்றனர். பிறர் தங்களை நிராகரித்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக அவர்கள் எந்த அளவுக்கும் வளைந்து கொடுத்துப் போகத் தயாராக இருப்பார்கள். அதோடு, தங்களைப் பற்றிக் குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள் மாற்றத்தைக் கண்டு பயப்படுபவர்களாகவும் உள்ளனர். அவர்கள் தங்கள் சௌகரிய நிலையின் குறுகிய எல்லைக்கு உள்ளேயே இருக்க விரும்புவர், அரிதாகவே மாற்றங்களை மேற்கொள்வர். எவருடைய

கருத்துக்களோடு இவர்களுக்கு உடன்பாடு இல்லையோ, அந்த நபரை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்வதற்கு அல்லது அவர்களுக்குச் சவால்விடுவதற்கு இவர்கள் தங்கள் சௌகரிய நிலைக்கு வெளியே அடியெடுத்து வைக்க மாட்டார்கள்.

இந்த உள்ளார்ந்த பாதுகாப்பின்மையின் காரணமாக, ஒத்தவை ஒத்தவற்றை ஈர்க்கின்றன. குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்டவர்கள், வழக்கமாக, தங்களைப் போலவே குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட மற்றவர்களுடன் கூடிக் குலாவுகின்றனர். உயர்ந்த நிலையிலான சுயமதிப்பைக் கொண்ட ஒருவர், தன்னைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணராத இன்னொருவருடன் கூட்டு சேர்வதையோ அல்லது அப்படிப்பட்ட ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொள்வதையோ நீங்கள் அரிதாகவே பார்ப்பீர்கள். திருமண உறவுகளில், வாழ்க்கைத் துணைவர்களில் ஒருவர் தன்னை 'மேம்படுத்திக் கொள்வதென்று' தீர்மானிக்கும்போது, பிளவு ஏற்படுகிறது. அந்நபர் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்து கொள்வார், அது தொடர்பான புத்தகங்களைப் படிப்பார், பயிலரங்குகளில் பங்கு கொள்வார். அவர் உளரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் தொடர்ந்து வளரும்போது, தனக்கும் தன் துணைவருக்கும் இடையே பொதுவாக எதுவும் இல்லை என்பதைக் கண்டு வருந்துவார். ஏனெனில், அவருடைய துணைவர் தன் பாதுகாப்பான சௌகரிய நிலையின் குறுகிய எல்லைக்கு உள்ளேயே இருந்துவிடுவதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார். இதன் விளைவாக, அவர்கள் இருவரும் தத்தம் வழியே தனித்துச் சென்றுவிடுகின்றனர்.

முன்பு குறிப்பிடப்பட்டதைப்போல, குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள், பிரபலமாக இருக்க முயற்சிப்பதன் மூலமும் அடுத்தவர்களின் மனம் குளிரும்படி நடந்து கொள்வதன் மூலமும் ஒருவிதமான சுயமதிப்பு உணர்வைப் பெற முயற்சிக்கின்றனர். அவர்கள் ஏகப்பட்ட பௌதீகப் பொருட்களையும் சொத்துக்களையும் குவிப்பார்கள், காஸ்மெட்டிக் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் தங்கள் தோற்றத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிப்பார்கள். இவை தற்காலிகமாக நம்மை நல்லவிதமாக உணர வைக்கும். ஒருவருடைய உடற்தோற்றத்தின் ஒரு பகுதியை மாற்றுவது உயர்ந்த சுயமதிப்பிற்கு வழிவகுக்கும். ஆனால், சுயமதிப்பு, வெளியிலிருந்து உள்ளாக மாற்றப்படுவதைவிட, உள்ளிருந்து வெளியாக மாற்றப்படுவது மிகச் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

இவ்வுலகில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்குமே தங்கள் தன்னம்பிக்கை மற்றும் சுயமதிப்புக் குறித்துச் சில பிரச்சனைகளும் சந்தேகங்களும் கேள்விகளும் இருக்கும். உங்கள் உளவியல்ரீதியான நிகர மதிப்பை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் எவற்றை மாற்ற விரும்புகிறீர்கள், எவற்றைச் செய்வதை நிறுத்த விரும்புகிறீர்கள், எவற்றைப் பற்றிப்

படிக்க விரும்புகிறீர்கள் ஆகியவை பற்றிய ஒரு கணக்கெடுப்பை நிகழ்த்துவதுதான் நாம் இதுவரை அலசி வந்துள்ள அனைத்தையும் உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதன் ஒட்டுமொத்த நோக்கம். நம் வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமான நம்பிக்கைகளைவிட, விருப்பத்தேர்வுதான் அதிக முக்கியமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நாம் நம்முடைய பழைய இடத்திலேயே அல்லது சௌகரிய நிலையிலேயே இருந்துவிடுவதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அல்லது, மாற்றம் எனும் அசௌகரியத்தை அனுபவித்து, நம் வாழ்க்கைக்கு வேறொரு பாதையை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். இப்புத்தகத்தைப் படிப்பதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்ததன் மூலம், சில பழைய நம்பிக்கைகளைக் களைந்துவிட்டு, புதிய நம்பிக்கைகள் சிலவற்றை உங்களுக்குள் சுவீகரிப்பதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ளீர்கள்.

நம்முடைய உயிரணுக்களின்மீதுள்ள 70,000க்கும் மேற்பட்டச் செயற்துடிப்புக் கொண்ட ஏற்பிகள் சில குறிப்பிட்ட அலைவரிசைகள் அல்லது சமிக்கைகளுக்கு இசைவாக உள்ளன. சில உயிரணுக்கள் நம்முடைய புறச்சூழல்களுக்கு இசைவாக உள்ளன, ஆனால் பல உயிரணுக்கள் நம் மனப்போக்குகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளின் அதிர்வுகளுக்கும் அலைவரிசைகளுக்கும் ஒத்திசைவாக இருக்கும்படி பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளன. போராட்டம் மற்றும் தியாகம் குறித்த உள அலைவரிசையை நாம் நிறுத்தும்போது, அந்த ஏற்பிகள், மன அழுத்தத்திற்கான ஹார்மோன்களின் விடுவிப்பைத் தூண்டுவதை நிறுத்திவிடும். அதிகமாக நேசிப்பது, அதிகமாக மன்னிப்பது, குறைவாகச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது என்று புதிய வாழ்க்கைமுறையை நாம் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, மற்ற ஏற்பிகள், அதிகச் சக்தி அளிக்கின்ற இந்த அதிர்வுகளுக்கும் இப்புதிய அலைவரிசைகளுக்கும் ஏற்பச் செயல்விடை அளித்து, குணமாதலைக் கொண்டு வருகின்ற, நல்லவிதமாக உணரச் செய்கின்ற மூலக்கூறுகள் சுரப்பதைத் தூண்டுகின்றன. இதன் விளைவாக, நம் வாழ்வில் நாம் விரும்பும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்குத் தேவையான துணிச்சலான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்குரிய நம் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.

பல்வேறு அளவுகளில் உயர்ந்த நிலையிலான சுயமதிப்பைக் கொண்டுள்ள மக்களிடையே உள்ள பொதுவான பண்புநலன்களை இப்போது நாம் கூர்ந்து ஆராயலாம்.

முதல் பண்புநலன், மதிப்பான இலக்குகளை அடைவது தொடர்பான சவால்களை அவர்கள் தொடர்ந்து நாடுகிறார்கள். இலக்குகள்தான் மனித நடவடிக்கைகள் அனைத்தின் நோக்கம் என்பது வெளிப்படை. நம்முடைய அனைத்து இலக்குகளையும் நாம் அடைய வேண்டிய அவசியமில்லை, சில சமயங்களில் அது சாத்தியமும் இல்லை. ஆனால், நாம் இப்போது இருப்பதைவிட

அதிகச் சிறப்பான நபராக உருவாவதற்கு அவை நமக்கு நிச்சயமாக உதவும். இலக்குகள் கனவுகளைப் போன்றவை. பலர் தங்கள் சொந்த எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கனவு காண்பதற்குப் பதிலாக, மற்றவர்களுடைய கனவுகளுக்குள் தாங்கள் சிக்க வைக்கப்படுவதற்கு அனுமதித்துவிடுகின்றனர். நம் யதார்த்தத்தை உருவாக்குவதற்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன: ஒன்று, இலக்குகளை நிர்ணயித்து, ஒரு கச்சிதமான எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுவது; இரண்டாவது, நம் வழியில் எது வருகிறதோ அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது. இரண்டுமே பயிற்றுவிப்புகள்தான். இரண்டுமே வேலை செய்கின்றன. உயர்ந்த நிலையிலான சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள், கனவு காண்பதற்கும், தாங்கள் அடியெடுத்து வைக்கப் போகின்ற சிறந்த எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கும் போதுமான அளவு தங்களை மிகவும் நேசிக்கின்றனர்.

ஒரு நவீனக் கார் அல்லது கடற்கரையை ஒட்டி அமைந்த ஒரு பெரிய மாளிகை வீடு போன்ற பௌதீகப் பொருட்கள் வெற்றிக்கான அறிகுறிகள் என்றாலும்கூட, அவை உண்மையான வெற்றி அல்ல என்பதை உயர்ந்த சுயமதிப்பைக் கொண்டவர்கள் அறிந்துள்ளனர். உண்மையான வெற்றி என்பது உள்ளார்ந்தது. அது நீங்கள் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் மற்றவர்களையும் நடத்தும் விதத்தில் உள்ளது.

மிக உயர்ந்த அளவில் சுயமதிப்பைக் கொண்டுள்ள மக்கள், உண்மைத் தகவல்களை மதிக்கின்றவர்களாகவும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்கின்றவர்களாகவும் பிரக்ஞையோடு வாழ்கின்றனர். யாரேனும் அவர்களிடம் பேசும்போது, அவர்கள் உன்னிப்பாகவும் ஒருமித்தக் கவனத்தோடும் காதுகொடுத்துக் கேட்கின்றனர். சுயவிழிப்புணர்வு, நேர்மையான சுயபரிசோதனை, புற உலகம் மட்டுமன்றித் தங்கள் அக உலகம் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆகியவை குறித்த ஆழ்விருப்பம் அவர்களுக்கு இருக்கிறது. போதைப் பொருட்கள், மதுபானங்கள் போன்றவற்றுக்கு அவர்கள் தங்களை அடிமைகளாக ஆக்கிக் கொள்வதில்லை.

மிக முக்கியமாக, தங்களையும் மற்றவர்களையும் அவர்கள் விரைவாக மன்னித்துவிடுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் கடந்தகாலத்தை விடுவித்துவிடுகின்றனர். வன்மம் பாராட்டுவதன் மூலமோ அல்லது பழிக்குப் பழி என்ற மனப்போக்கின் மூலமோ தங்கள் கடந்தகாலத்தை இறுகப் பற்றிக் கொண்டு, தங்கள் எதிர்காலத்தை அதற்கு உடன்படச் செய்ய அவர்கள் முயற்சிப்பதில்லை. சிறைச்சாலையில் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவிடுவது கைதிகள் அல்ல, சிறைக் கண்காணிப்பாளர்களே என்பதை அவர்கள் உணர்கின்றனர். நீங்கள் ஒருவரை உணர்ச்சிரீதியாக ஒரு பிணைக்கைதியாக வைத்திருந்தால், இங்கு நீங்கள்தான் கைதி. அனைத்துக் குணமாதல்களும் மன்னிப்பு எனும் கதவின் வழியாகத்தான் சென்றாக வேண்டும்.

தங்களைப் பெரிதும் மதிக்கின்ற நபர்கள் மற்றவர்களையும் மதிக்கின்றனர், அவர்களை மரியாதையோடு நடத்துகின்றனர். இது அவர்களிடம் உள்ள மற்றொரு பண்புநலன். இனவெறியைத் தூண்டுகின்ற, ஆண்/பெண் என்பதன் அடிப்படையில் பாகுபடுத்திப் பார்க்கின்ற, நடுத்தர வயதினரையும் முதியோரையும் இழிவுபடுத்துகின்ற கருத்துக்கள் ஒருபோதும் அவர்களிடமிருந்து வருவதில்லை. ஆண்—பெண் பாகுபாடின்றியும், இனம், மத நம்பிக்கைகள் அல்லது வயது பற்றிய பாரபட்சம் இன்றியும் அவர்கள் எல்லோரையும் மதிக்கின்றனர், மரியாதையோடு நடத்துகின்றனர், பாராட்டுகின்றனர்.

முன்பு சுட்டிக்காட்டப்பட்டதுபோல, உயர்ந்த சுயமதிப்பைக் கொண்டவர்கள், பேணி வளர்க்கின்ற உறவுகளை உருவாக்குகின்றனரே அன்றி விஷத்தன்மை கொண்ட உறவுகளை அல்ல. அவர்கள் திறந்த மனத்தோடும் நேர்மறையாகவும் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் திறமையைப் பெற்றுள்ளனர். ஒரு விஷயத்தைக் கண்டு பயப்படுவதற்குப் பதிலாக, அது குறித்துத் தெளிவு பெறுவதை அவர்கள் நாடுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் அபிப்பிராயங்களையோ அல்லது பின்னூட்டக் கருத்துக்களையோ கொடுக்கும்போது, தங்கள் உணர்வுகளுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதோடு, அடுத்தவரைக் குறைகூறுவதற்குப் பதிலாக, "நிகழ்ந்த விஷயம் குறித்து நான் இவ்வாறு உணர்கிறேன்," என்ற ரீதியில் பேசுவார்கள்.

அவர்களிடம் உள்ள இன்னோர் அம்சம் பணிவு. போலித்தனமான பணிவு அல்ல அது. ஒரு நபருடனான உங்கள் சந்திப்பு ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் எத்தனை முறை நிகழ்ந்திருந்தாலும், எடுத்துக்காட்டாக, அவர் ஊர்வம்பு பேசுபவராகவோ அல்லது அதிகாரம் செலுத்துபவராகவோ இருந்தால், இங்கு பணிவு என்பது, அவர் மிகவும் சலிப்பூட்டுபவர் என்று அவரைப் பற்றி ஏற்கனவே ஓர் அபிப்பிராயத்தை உங்கள் மனத்திற்குள் உருவாக்கிக் கொள்ளாமல், வாழ்வில் ஒவ்வொரு கணத்தையும் ஒரு புதிய கணமாக நினைத்து வரவேற்பதுதான். இம்முறை அந்நபர் வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வதற்கு அனுமதிப்பதுதான் பணிவு. எந்த விதத்திலும் சீர்தூக்கிப் பார்க்காமல் ஒவ்வொரு கணத்தையும் பார்ப்பது அல்லது அனுபவிப்பதுதான் பணிவு.

உயர்ந்த சுயமதிப்பின் ஒரு கூடுதல் குணாம்சம் பொதுநலப் பண்பு. தன்னார்வத் தொண்டின் மூலமாகவோ, உடன்பிறந்தவர்களுக்கு ஒரு மூத்தச் சகோதரனாக அல்லது சகோதரியாக இருப்பதன் மூலமாகவோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு வகையிலோ மற்றவர்களுக்கு உதவி அல்லது சேவை செய்வதுதான் பொதுநலப் பண்பு. இப்பண்பின் மூலமாக உற்சாகத்தையோ அல்லது பொதுநலனையோ உருவாக்குவதை

ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கிறார். மறுவாழ்வு இல்லங்களில் இருந்த முதியோர்களுக்குத் தன்னார்வச் சேவை புரிந்ததன் மூலமாகத் தாங்கள் ஓர் ஆழ்ந்த மனநிறைவையும் உற்சாகத்தையும் உணர்ந்ததாக, சமூக உதவித் திட்டத்தில் ஈடுபட்டிருந்த பெண்கள் தெரிவித்தனர். இச்சேவையின் மூலம் தங்கள் சுயமதிப்பும் அதிகரித்ததாக அவர்கள் கூறினர். அதோடு, அவர்களுடைய மனச்சோர்வும் வலிகளும்கூடக் குறைந்தன.

உயர்வான சுயமதிப்புணர்வைக் கொண்டவர்கள் அதிகப் பொறுப்புணர்வு மிக்கவர்களாகவும் உள்ளனர். அதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டை நான் உங்களுக்குக் கொடுக்க விரும்புகிறேன். சில நாட்களுக்கு முன்பு, என் நண்பர்களில் ஒருவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, தன்னுடன் மதிய உணவருந்த வருமாறு எனக்கு அழைப்பு விடுத்தார். தன் மனைவி தன்னுடைய மிகச் சிறந்த நண்பன் ஒருவனுடன் ஓடிப் போய்விட்டது தன்னை எவ்வளவு தூரம் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கியிருந்தது என்பது பற்றி அவர் என்னுடன் பேச விரும்பினார். "அடக் கடவுளே! அவர் தன் கழிவிரக்கத்தையும் மனக்குறைகளையும் என்மீது இறக்கி வைக்கப் போகிறார்," என்று நான் என் மனத்திற்குள் நினைத்துக் கொண்டேன். இவ்விஷயத்தில் என் பணிவு அவ்வளவுதான் இருந்தது! ஆனால் அவர் என்னிடம் கூறியது முற்றிலும் நேர்மாறாக இருந்தது. "லீ, உங்களுக்கு என்னை நீண்டகாலமாகத் தெரியும். நீங்கள் என்னுடனும் என் மனைவியுடனும் பல தருணங்களில் இருந்திருக்கிறீர்கள். என்னைப் பற்றிய எது, அல்லது நான் செய்த அல்லது நான் செய்யாமல் போன எது என் மனைவி என்னைவிட்டு ஓடிப் போகும்படிச் செய்தது?" என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார். என் கண்களில் கண்ணீர் துளிர்த்தது. அவருடைய வேதனையை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. ஆனால், நடந்த சம்பவத்திற்கு அடுத்தவரைக் குறைகூறுவதற்குப் பதிலாகவோ அல்லது தன்மீது கழிவிரக்கம் கொள்வதற்குப் பதிலாகவோ, அதற்கான பொறுப்பைத் தான் ஏற்றுக் கொள்ள அவர் விரும்பினார். வேறு விதமாகக் கூறினால், தன் வாழ்க்கையையும் தன் யதார்த்தத்தையும் தான் இவ்வாறு உருவாக்கியிருந்ததற்கும், தான் செய்த அல்லது செய்யாமல் போன ஏதோ ஒன்று தன் வாழ்வில் இந்த வருத்தமான அத்தியாயத்திற்கு இட்டுச் சென்றதற்கும் தான்தான் பொறுப்பு என்பதை அவர் அங்கீகரித்தார். அதோடு, காலப்போக்கில் அவர் தன்னைப் பற்றி இன்னும் அதிகமாகத் தெரிந்து கொண்டார்.

உயர்ந்த சுயமதிப்புணர்வைக் கொண்ட மக்கள் ஆன்மீக உணர்வு குறித்துத் திறந்த மனம் கொண்டவர்களாக உள்ளனர். மனிதர்கள் மட்டுமன்றி, விலங்குகள், பறவைகள், புழு—பூச்சிகள் போன்ற அனைத்து உயிர்களிடத்திலும் தாங்கள் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு இருப்பதாக அவர்கள் உணர்கின்றனர். ஓர் உயர்ந்த சக்தி உள்ளது என்பதை அவர்கள் அங்கீகரிக்கின்றனர்.

ஒருவர் இந்தப் படைப்பாற்றலுடன் எவ்வாறு தன் இணைப்பை அதிகரித்துக் கொள்வது என்பது பற்றி அவர்கள் சிந்திக்கின்றனர். இவ்வுலகையும் அதன் சுற்றுச்சூழலையும் அவர்கள் அதிகமாக மெச்சுகின்றனர். தாங்கள் எவ்வாறு அதிக அன்பை வெளிப்படுத்துபவர்களாகவும் மற்றவர்களுக்கு அதிகமாகக் கொடுப்பவர்களாகவும் இருக்க முடியும் என்று சிந்திக்கின்றனர். ஆன்மீகம் என்பது பலருக்குப் பல்வேறு விதமாகப் பொருள்படும். உங்களுக்கு இது எவ்வாறு பொருள்படுகிறது என்பதை நீங்களே கண்டுபிடித்துக் கொள்வீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

இறுதியாக, உயர்ந்த சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள், தங்கள் குறைபாடுகள் மற்றும் மற்றவர்களுடைய குறைபாடுகள் பற்றி விவாதிக்காமல், தங்கள் சிறப்பு மற்றும் மற்றவர்களுடைய சிறப்புக் குறித்துப் பேசுவர்.

மனநலச் சிகிச்சை அல்லது உளவியல் ஆய்வுகள் ஏதும் இல்லாமல், நம் உள்ளார்ந்த இருத்தலை வலிமைப்படுத்துவதற்கு, ஒரு பிரக்ஞையுடன்கூடிய நிலையில் நம்மால் என்ன செய்ய முடியும்? மேற்கூறப்பட்ட அனைத்தையும் நம்மால் எளிமைப்படுத்த முடியுமா? சுயமதிப்பின் பின்வரும் நான்கு அம்சங்களை நான் என் நோயாளிகள் அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். ஏனெனில், இவற்றைப் பிரக்ஞையோடு கையாள்வதும் கட்டுப்படுத்துவதும் சுலபம்.

உயர்ந்த சுயமதிப்பைக் கொண்டவர்கள் தங்களுக்கென்று நல்ல எல்லைகளை வகுத்துக் கொண்டுள்ளனர். தங்களுக்குப் பொருத்தமில்லாத அல்லது தங்களுக்குச் சரியென்று படாத விஷயங்களுக்கு 'முடியாது' என்று கூறுவதற்கு அவர்களால் ஓர் எல்லைக் கோட்டை வரைந்து கொள்ள முடியும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், அவர்கள் தங்கள் சக்தியை இழந்துவிட்டு, மற்றவர்கள் தங்களை வரையறுப்பதற்கு அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக, தாங்களே தங்களையும் தங்கள் தேவைகளையும் நம்பிக்கைகளையும் வரையறுத்துக் கொள்வதைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

இரண்டாவதாக, அவர்கள் யாரையும் எதையும் எடைபோட்டுப் பார்ப்பதை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்துவிடுகின்றனர். இது மிக முக்கியமானது. சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் திறன் இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால் நீங்கள் யாரேனும் ஒருவரைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும்போதெல்லாம், உங்களிடம் நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கின்ற ஏதோ ஒரு பகுதியை அவர்களிடத்தில் நீங்கள் காண்கிறீர்கள், அதை அவர்களிடத்தில் எடைபோடுகிறீர்கள். சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது உங்களில் ஒரு பகுதியை உங்கள் கடந்தகாலத்தோடு உறைய வைத்துவிடுகிறது. நீங்கள் உண்மையிலேயே யாராக இருக்கிறீர்களோ, அது உங்கள் கண்களுக்குப் புலப்படாதபடி அது ஆக்கிவிடுகிறது. எனவே, அனைத்து எடைபோடுதல்களும் சுயமாக உங்களை நீங்களே

சீர்தூக்கிப் பார்த்துக் கொள்வதுதான். உங்களை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்வதும் மற்றவர்களை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்வதும் எப்போதும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தே செல்கின்றன.

மூன்றாவதாக, முன்பு குறிப்பிடப்பட்டதுபோல, நம் உள்ளார்ந்த உரையாடல் அல்லது சுயபேச்சு, நாம் விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் தொடர்கிறது. ஒரு நிமிடத்திற்கு 150 — 300 வார்த்தைகள் என்ற கணக்கில் நாள் முழுவதும் 45,000 — 50,000 வார்த்தைகள்வரை நமக்கு நாமே பேசிக் கொள்கிறோம். எதையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்காத நம் ஆழ்மனம், அனைத்து எண்ணங்களையும் 'பிரார்த்தனைகள்' என்று கருதுகிறது. அப்படியானால், நீங்கள் நாள் முழுவதும் எது குறித்துப் 'பிரார்த்தனை' செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். உயர்ந்த சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள் தங்கள் உள்ளார்ந்த உரையாடல்களை எப்போதும் எச்சரிக்கையாகக் கண்காணிக்கின்றனர். தங்கள் மனங்களை நல்ல சிந்தனைகளால் ஆக்கிரமிக்கின்றோமா அல்லது மோசமான சிந்தனைகளால் ஆக்கிரமிக்கின்றோமா என்பதில் அவர்கள் கவனமாக உள்ளனர். நம் ஆழ்மனத் தோட்டத்தில் நாம் களைகளை விதைக்கிறோமா அல்லது மலர்களை விதைக்கிறோமா?

நான்காவதாக, உயர்ந்த சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள், மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து பெறுவதற்கும் தாங்கள் தகுதியானவர்கள் என்ற உணர்வைக் கொண்டுள்ளனர். பொதுவாக, குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட மக்கள், தாங்கள் தங்கள் தேவைகளை வெளிப்படுத்துவதால் மற்றவர்கள் தங்களை நிராகரித்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக அவர்களை எப்போதும் 'மகிழ்விப்பவர்களாகவும்' அவர்களோடு அளவுக்கதிகமாக அனுசரித்துப் போவோராகவும் உள்ளனர். சில சமயங்களில், இவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து ஏதேனும் பெறுவதை நியாயப்படுத்துவதற்கான ஒரே வழி, ஆழ்மனரீதியாக 'நோய்வாய்ப்படுவது' அல்லது ஏதேனும் ஒரு விபத்திற்கு உள்ளாவதுதான். அப்போதுதான், மற்றவர்களால் தாங்கள் கவனித்துக் கொள்ளப்படுவதை இவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, மேற்கூறப்பட்ட அனைத்தையும், அக்கறை, மனதாரக் கொடுத்தல், தன்னையும் மற்றவர்களையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் பிரக்ஞையோடு கட்டுப்படுத்த முடியும்.

எதிர்மறையான எண்ணங்களும் சுயமாக மட்டுப்படுத்தும் எண்ணங்களும்தான் நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய உண்மையான எதிரிகள். அவை நம் உற்சாகத்தையும், நம் மனத்தையும், நம்மை நாம் மதிப்பீடு செய்யும் விதத்தையும் குன்றச் செய்கின்றன. அவை நம் சுயமதிப்பைக் குறைத்துவிடுகின்றன.

"சுயமதிப்புத் தொடர்பான இந்த அனைத்து விவகாரங்களும் சமீபத்தில் புதிய சிந்தனை இயக்கத்தோடு வந்தவைதானே?" என்று மக்கள் அடிக்கடி என்னிடம் கேட்கின்றனர். சுமார் இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு வாழ்ந்த மாபெரும் ஆசான்களில் ஒருவர், "நீங்கள் உங்களை நேசிப்பதைப்போலவே உங்கள் அண்டைவீட்டாரையும் நேசியுங்கள்," என்று கூறியுள்ளார். உங்களை நீங்கள் நேசிக்காவிட்டால், மற்றவர்களை உங்களால் நேசிக்க முடியாது. உங்களிடம் இல்லாத ஒன்றை உங்களால் கொடுக்க முடியாது.

டாக்டர் லீ புலோஸின் விலைமதிக்க முடியாத பங்களிப்பு இத்துடன் நிறைவடைகிறது. டாக்டர் லீ அவர்களே, உங்களுடைய இந்த அற்புதமான தகவல்களுக்கு நன்றி.

உயர்ந்த சுயமதிப்புக் கொண்ட மக்கள் பிரக்ஞையோடு அது குறித்துச் செயல்படுகின்றனர். இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கொள்கைகளையும் கருவிகளையும் நடைமுறையில் செயல்படுத்துவது தங்கள் சுயமதிப்பை மேலும் அதிகரிக்கும் என்பதை அவர்கள் புரிந்துள்ளனர்.

உயர்ந்த சுயமதிப்பை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான இரண்டு சுயபிரகடனங்கள் இவை:

1. **"நான் என்னை நிபந்தனையின்றி நேசிக்கிறேன்."**
2. **"அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனங்களின் மூலம் நான் என்னையோ அல்லது மற்றவர்களையோ ஒருபோதும் குறைத்து மதிப்பிடுவதில்லை."**

11

நவீனக் காலகட்டத்தில் மனரீதியான குணமாதல்கள்

கடந்த நாற்பது வருடங்களாக, 'இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் நோயட்டிக் சயன்ஸஸ்' என்ற மையம், நவீன மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியின்மீதும் அறிவியல் ஆய்வுத் தளங்களின்மீதும் ஓர் அளப்பரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வந்துள்ளது. குணப்படுத்துதலில் சுய உணர்வின் பங்கு பற்றிய நம் ஆய்வு, நம் மனம் எவ்வாறு நம் ஆரோக்கியத்தின்மீது ஆளுமை செலுத்துகிறது என்பது பற்றிய அறிவியற்பூர்வமான புரிதலில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்கப் பங்காற்றியுள்ளது. எங்கள் பணி, உள— உடல் மருத்துவத்தை ஒரு சாதாரண யோசனை என்பதிலிருந்து அமெரிக்காவின் அனைத்து முக்கிய மருத்துவ மையங்களின் ஓர் இன்றியமையாத அம்சமாக மாற்றியுள்ளது. இப்போது உலகம் நெடுகிலும் இந்த மாற்றம் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. தியானம் மற்றும் பரிவின் பலன்கள்மீதான எங்கள் ஆரம்பகால ஆய்வு, நாம் எவ்வாறு நம் உயரிய ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்வது என்பது பற்றிய புதிய அறிவியல் வழிமுறைகளும் உள்நோக்குகளும் உருவாவதற்கு வித்திட்டது. காலம் மற்றும் வெளியின் ஊடான ஒன்றிணைப்புப் பற்றிய எங்கள் முன்னோடி அறிவியல் ஆய்வுகள், யதார்த்ததின் இயல்பு பற்றிய பாரம்பரிய எண்ணங்களுக்குச் சவால் எழுப்பியுள்ளதோடு, பாரம்பரிய இயற்பியலுக்குள்ளும் இப்போது நுழைந்து கொண்டிருக்கின்றன. பின்னர் நடக்கவிருப்பதை முன்கூட்டியே அறிதல், மரணத்திற்குப்

பிந்தைய வாழ்க்கை, பிரார்த்தனை மற்றும் குணமாதல், பரிபூரண மாற்ற அனுபவங்கள் போன்ற நிரந்தரமான மர்மங்கள் பற்றிய எங்கள் முன்னோடி ஆய்வு, அறிவியல் விசாரணைக்கான ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கத் தலைப்புகளின் வீச்சைத் தொடர்ந்து விரிவுபடுத்துகிறது. சுருக்கமாகக் கூறினால், எங்கள் மையம், நம்மைப் பற்றியும் யதார்த்தத்தைப் பற்றியும் நாம் கொண்டுள்ள புரிதலின் எல்லைகளைத் தொடர்ந்து விரிவுபடுத்துகிறது.

- மர்லின் மன்டலா ஷ்லிட்ஸ், பிஎச்.டி.
தலைவர்,
இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் நோயட்டிக் சயன்ஸஸ்

மனத்தைப் பற்றியும் சுயவுணர்வு நிலையைப் பற்றியும் நாம் படித்து வந்துள்ளோம். உடல் தொடர்பான பிரச்சனைகளைக் குணப்படுத்துவதில் மனம் வகிக்கின்ற குறிப்பிடத்தக்கப் பங்கு குறித்த அறிவியல் ஆதாரங்கள் தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் 'நவீனக் காலகட்டத்தில் மனரீதியான குணமாதல்கள்' எனும் அத்தியாயத்தைப் படித்து மகிழுங்கள். இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில், 1981ல் நான் அனுபவித்தத் தனிப்பட்டக் குணமாதலை உங்களுடன் நான் பகிர்ந்து கொள்ளவிருக்கிறேன். டாக்டர் மர்ஃபி கற்றுக் கொடுத்த விஷயம் உண்மை என்பதற்கு இந்த அனுபவம் முழுமையாகச் சான்று பகர்கின்றது.

உடல்நலப் பிரச்சனைகளையும் மனித விவகாரங்களையும் குணப்படுத்துவது குறித்து எல்லோருமே நிச்சயமாக அக்கறை கொண்டுள்ளனர். எது நோயைக் குணப்படுத்துகிறது? குணப்படுத்தும் சக்தி எங்கே இருக்கிறது? இக்கேள்விகளைத்தான் அனைவரும் கேட்கின்றனர். குணமாக்கும் சக்தி ஒவ்வொரு நபரின் ஆழ்மனத்திலும் இருக்கிறது என்பதுதான் இதற்கான விடை. நோயுற்றுள்ள ஒருவர் தன் மனப்போக்கை மாற்றிக் கொள்ளும்போது, இந்த குணமாக்கும் சக்தி விடுவிக்கப்படுகிறது.

எந்தவோர் உள—அறிவியலாளரும், மத—அறிவியலளரும், மனநோய் மருத்துவரும், உளவியலாளரும், மருத்துவரும் ஒருபோதும் எந்தவொரு நோயாளியையும் குணப்படுத்தியதில்லை. மனநோய் மருத்துவர் அல்லது உளவியலாளர், தங்கள் நோயாளியிடம் உள்ள குணமாக்கும் சக்தியை விடுவித்து அவருடைய ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்காக, அந்நபரின் மனத் தடைகளை நீக்குவதில் மும்முரமாக ஈடுபடுகின்றனர். அதேபோல, அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்களும் நோயாளியின் உடலிலுள்ள தடைகளை நீக்கி, குணமாக்கும் சக்தி இயல்பான முறையில் செயல்பட உதவுகின்றனர். எந்தவொரு மருத்துவரோ, அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரோ, அல்லது மன—அறிவியலாளரோ, தான் தன்னுடைய 'நோயாளியைக்

குணப்படுத்தியதாக' உரிமை கொண்டாட முடியாது. இருப்பது ஒரே ஒரு குணமாக்கும் சக்திதான். அது பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கப்படுகிறது: இயற்கை, வாழ்க்கை, கடவுள், படைப்புச் சக்தி, ஆழ்மனச் சக்தி.

நமக்கு உயிரூட்டி நம்மை இயங்க வைத்துக் கொண்டிருக்கும் குணமாக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டின் சீரான ஓட்டத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் மனத் தடைகளையும் உணர்ச்சித் தடைகளையும் உடல் தடைகளையும் அகற்றப் பல்வேறு வழிகள் இருக்கின்றன. உங்கள் ஆழ்மனத்தில் குடிகொண்டிருக்கும் அந்த குணமாக்கும் சக்தி, உங்கள் மூலமாகவோ அல்லது வேறு யாரோ ஒருவர் மூலமாகவோ முறையாக இயக்கப்பட்டால், உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் அனைத்து வியாதிகளிலிருந்தும் அதனால் குணப்படுத்த முடியும், அது கண்டிப்பாகக் குணப்படுத்தவும் செய்யும். நீங்கள் நாத்திகராக இருந்தாலும் சரி, அல்லது கடவுளின் இருத்தல் குறித்துச் சந்தேகிப்பவராக இருந்தாலும் சரி, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் விரலில் உள்ள தீப்புண்ணையோ அல்லது வெட்டுக் காயத்தையோ கண்டிப்பாகக் குணமாக்கும்.

முடிவில்லாப் பேரறிவும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியும் உங்கள் நம்பிக்கைகளுக்கு ஏற்பவே செயல்விடை அளிக்கின்றன என்ற உண்மையின் அடிப்படையில் நவீன மனநல மருத்துவச் செயல்முறை அமைந்துள்ளது. மன—அறிவியல் தொழில் புரிவோர் தங்கள் அறைக்குள் சென்று கதவைத் தாளிட்டுக் கொள்கின்றனர். அதாவது, அவர்கள் தங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி, தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, கவலையை விட்டொழித்து, தங்களுக்குள் இருக்கும் முடிவில்லாக் குணமாக்கும் சக்தியைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றனர். தங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்கக்கூடிய எந்தவொரு வெளிப்புறச் செயலும் பொருளும் உள்ளே நுழைய முடியாதபடி அவர்கள் தங்கள் மனக் கதவுகளை இறுக்கமாக மூடிவிடுகின்றனர். பின்னர், தங்கள் மனத்தின் பேரறிவு தங்களின் குறிப்பிட்டத் தேவைகளுக்கான விடையை அளிக்கும் என்பதை உணர்ந்து கொண்டவர்களாக, தங்கள் விருப்பங்களையும் விண்ணப்பங்களையும் அமைதியாகவும் புரிதலோடும் அவர்கள் தங்கள் ஆழ்மனத்திடம் சமர்ப்பிக்கின்றனர்.

நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அற்புதமான விஷயம் இதுதான்: உங்கள் ஆழ்விருப்பம் குறித்துக் கற்பனை செய்யுங்கள்; அதன் யதார்த்தத்தை உணருங்கள்; பிறகு, அந்த முடிவில்லா வாழ்க்கைக் கோட்பாடு, உங்கள் வெளிமனத்தின் விருப்பத்தேர்வுக்கும் விண்ணப்பத்திற்கும் செயல்விடை அளிக்கும். 'நீங்கள் பெற்றுவிட்டதாக நம்புங்கள், அப்போது அது உங்களுக்குக் கிடைக்கும்' என்ற பைபிள் வாசகத்தின் பொருள் இதுதான். குணமாக்கும் சிகிச்சையை வழங்கும்போது நவீன மன—அறிவியலறிஞர்கள் இதைத்தான் செய்கின்றனர்.

ஒரே பிணிநீக்கச் செயல்முறை

வாழும் அனைத்து உயிரினங்களின் ஊடேயும் ஒரே ஒரு பிரபஞ்சப் பிணிநீக்கக் கோட்பாடுதான் இயங்குகிறது — அது பூனை, நாய், மரம், புல், காற்று, பூமி என்று எதுவாக இருந்தாலும் சரி. விலங்குகள், காய்கறிகள், தாதுப் பொருட்கள் என்று அனைத்திலும் உள்ளுணர்வாகவும் வளர்ச்சி விதியாகவும் இந்த வாழ்க்கைக் கோட்பாடு செயலாற்றுகிறது. மனிதனுக்கு இவ்வாழ்க்கைக் கோட்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வு இருப்பதால், எண்ணற்ற வழிகளில் தனக்கு ஆசீர்வாதங்களைக் கொடுப்பதற்கு அக்கோட்பாட்டை அவனால் பிரக்ஞையோடு கையாள முடியும்.

இந்த உலகளாவிய சக்தியைப் பயன்படுத்தப் பல அணுகுமுறைகளும் உத்திகளும் வழிமுறைகளும் உள்ளன. ஆனால் ஒரே ஒரு பிணிநீக்கச் செயல்முறைதான் உள்ளது. அதுதான் விசுவாசம் மற்றும் நம்பிக்கை.

நம்பிக்கை விதி

உலகிலுள்ள எல்லா மதங்களும் நம்பிக்கையின் பல வடிவங்களைக் குறிக்கின்றன. இந்த நம்பிக்கைகள் பல வழிகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. நம்பிக்கைதான் வாழ்வின் விதி. நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும், வாழ்க்கையைப் பற்றியும், பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் எந்த வகையான நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்திலுள்ள ஓர் எண்ணம். அது உங்கள் சிந்தனைப் பழக்கங்களுக்கு ஏற்ப உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியை உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளுக்கும் பரவச் செய்கிறது. உங்கள் மனத்தின் எண்ணம்தான் உங்கள் மனத்தின் நம்பிக்கை.

உங்களைத் துன்புறுத்தக்கூடிய அல்லது உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய எதிலும் நம்பிக்கைக் கொள்வது முட்டாள்தனம். ஒன்றை நினைவில் இருத்துங்கள்: நீங்கள் நம்பும் பொருளினால் உங்களுக்குத் துன்பமோ அல்லது தீங்கோ விளைவதில்லை. ஆனால் அது குறித்து உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கை அல்லது சிந்தனைதான் ஒரு விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது. உங்கள் வாழ்வின் அனைத்து அனுபவங்களும், அனைத்துச் செயல்களும், அனைத்து நிகழ்வுகளும், சூழ்நிலைகளும் உங்கள் சொந்த எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்புகள் மற்றும் எதிர்வினைகளே.

சுயபிரகடனங்களும் மனக்காட்சிப்படைப்பும் அறிவியல்ரீதியானவை

சுயபிரகடனங்களும் முறையாக வழிநடத்தப்பட்ட மனக்காட்சிப்படைப்பும், அறிவியல்ரீதியாக இயக்கப்பட்ட, வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் கூட்டுச் செயல்பாடே

சுயபிரகடனங்கள் என்பவை, ஒரு திட்டவட்டமான குறிக்கோளை நோக்கி இயக்கப்பட்ட, வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் ஒத்திசைவான, இணக்கமான, அறிவார்ந்த செயல்பாடே. அறிவியல்ரீதியான பிரார்த்தனையில் அல்லது சுயபிரகடனங்களில், நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதையும், அதை எதற்காகச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். குணமாக்கும் விதியின்மீது நீங்கள் முழுமையான நம்பிக்கைக் கொள்ள வேண்டும். சுயபிரகடனங்கள் சில சமயங்களில் மனச் சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அறிவியல்ரீதியான பிரார்த்தனைக்கான இன்னொரு பெயர்தான் சுயபிரகடனம்.

சுயபிரகடனச் செயல்முறையில், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் அனுபவிக்க விரும்புகின்ற ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணத்தை, மனக்காட்சியை, அல்லது திட்டத்தை உளப்பூர்வமாக நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த இந்த எண்ணத்தை அல்லது மனப் பிம்பத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிக்கும் வல்லமை உங்களிடம் உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மனப்போக்கில் தொடர்ந்து விசுவாசத்துடன் இருக்கும்போது, உங்கள் சுயபிரகடனத்திற்கு விடையளிக்கப்படும். சுயபிரகடனச் செயல்முறை என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்தை அடைவதற்கான ஒரு திட்டவட்டமான மனச் செயல்பாடு (இந்நூலின் எட்டாவது அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்).

சுயபிரகடனச் செயல்முறையின் மூலம் ஒரு குறிப்பிட்டக் கஷ்டத்தை நீங்கள் குணப்படுத்த முடிவெடுக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உங்கள் பிரச்சனையோ அல்லது நோயோ, உங்கள் ஆழ்மனத்தில் புதைந்துள்ள பயம் கலந்த எதிர்மறை எண்ணங்களின் விளைவுதான் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இந்த எதிர்மறை எண்ணங்களை அகற்றி உங்கள் மனத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதில் உங்களால் வெற்றி பெற முடிந்தால் நீங்கள் குணமடைவீர்கள் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும்.

எனவே, நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தினுள் உறைந்திருக்கும் குணமாக்கும் சக்தியை நாடுகிறீர்கள். அதன் அளவில்லாச் சக்தியையும், அறிவொளியையும், அனைத்துச் சூழ்நிலைகளையும் குணமாக்கும் அதன் ஆற்றலையும் உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்கிறீர்கள். இவ்வுண்மைகளை உங்கள் வாழ்வின் போக்காக நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, உங்கள் பயம் கரையத் துவங்கும். இவ்வுண்மைகளை நினைவுகூரும்போது, உங்கள் மனத்திலுள்ள தவறான நம்பிக்கைகளும் திருத்தப்படுகின்றன.

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் குணமாதல் கண்டிப்பாக ஏற்படும் என்று நம்பி, அதற்காக நீங்கள் நன்றி கூறுகிறீர்கள். பின்னர், அக்கஷ்டத்திலிருந்து உங்கள் மனத்தைத் திசை திருப்பிவிடுகிறீர்கள்.

ஓர் இடைவேளைக்குப் பிறகு மீண்டும் சுயபிரகடனம் செய்ய வழிநடத்தப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் சுயபிரகடனம் செய்யும்போது, எதிர்மறைச் சூழல்களுக்கு எந்தவிதமான சக்தியையும் அளிக்கவோ அல்லது குணம் ஏற்படாது என்று சந்தேகம் கொள்ளவோ நீங்கள் மறுக்கிறீர்கள். இந்த மனப்போக்குதான், வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் இணக்கமான சங்கமத்தை உருவாக்கி, குணமாக்கும் சக்தியை விடுவிக்கிறது.

கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?

விசுவாசப் பிணிநீக்கம் என்று பிரபலமாக அழைக்கப்படுவது, பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ள விசுவாசம் அல்ல; மாறாக, இது வெளிமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் இடையேயான நடவடிக்கைகள் குறித்த அறிவு. விசுவாசப் பிணிநீக்குனர் என்பவர், குணமாதலில் இருக்கும் சக்திகள் மற்றும் ஆற்றல்கள் குறித்த அறிவியல் அறிவோ அல்லது புரிதலோ இல்லாமல் குணப்படுத்துபவர். அவர் தனக்கு ஒரு விசேஷமான குணமாக்கும் சக்தி உள்ளதாக முழங்கக்கூடும். ஆனால் அவருடைய சக்திகளின்மீது நோயாளி வைத்திருக்கும் கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கைதான் விளைவுகளை உண்டாக்குகிறது.

தென்னாப்பிரிக்காவிலும் உலகின் பிற பகுதிகளிலும் உள்ள, ஏவல் மற்றும் சூனியத்தைப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சையளிக்கும் பிணிநீக்குனர்கள், தங்கள் நோயாளிகளுக்கு நடனம், மந்திர உச்சரிப்புகள் போன்றவற்றின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கின்றனர். ஒரு புனிதருடைய எலும்புத் துண்டைத் தொடுவதால்கூட ஒருவர் குணமடையலாம். குணமாக்கும் செயல்முறையில் நோயாளிக்கு உண்மையிலேயே நம்பிக்கை ஏற்படச் செய்யும் ஏதோ ஒன்று அவருடைய பிணியை நீக்குகிறது.

பயம் மற்றும் கவலையிடமிருந்து உங்களை விலக்கித் தள்ளி, விசுவாசத்திற்கும் எதிர்பார்ப்பிற்கும் இட்டுச் செல்லும் எந்தவொரு வழிமுறையும் உங்களைக் குணமாக்கும். தங்கள் தனிப்பட்டக் கொள்கைகள் தாங்கள் எதிர்பார்க்கும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதால் அவை சரியானவை, உண்மையானவை என்று பலர் கூறிக் கொள்கின்றனர். இது சரியாக இருக்க முடியாது என்பதை நாம் முன்பே பார்த்தோம்.

கண்மூடித்தனமான நம்பிக்கை எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதை விளக்க, ஜெர்மானிய மருத்துவர் ஃபிரான்ஸ் ஆன்டன் மெஸ்மரின் கதையை எடுத்துக் கொள்வோம். 1776ல், தன் நோயாளிகளின் உடல்களைச் செயற்கையான காந்தங்களால் வருடிக் கொடுத்ததன் மூலம் தான் பலரைக் குணப்படுத்தியதாக அவர் வலியுறுத்தினார். பின்னாளில், அவர் தன் காந்தங்களைத்

தூர எறிந்துவிட்டு, விலங்குக் காந்தவியல் என்னும் கோட்பாட்டை உருவாக்கினார். பிரபஞ்சத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் இந்த சக்தி மனித இனத்தில் மிகவும் ஆற்றலோடு இயங்கக்கூடியது என்று அவர் நிலைப்படுத்தினார். தன் கைகளிலிருந்து தன் நோயாளிகளின் நோயுற்ற உடல்களுக்கு அனுப்பப்பட்ட இச்சக்திதான் அவர்களைக் குணப்படுத்தியதாக அவர் திட்டவட்டமாகக் கூறினார். மக்கள் கூட்டம் அவரை நோக்கிப் படையெடுத்தது. பல அற்புதமான குணமாதல்களும் நடந்தேறின.

மெஸ்மர் பாரீஸுக்கு இடம்பெயர்ந்தார். அங்கு அவருடைய பிணிநீக்கங்கள் குறித்து விசாரிக்க, அரசாங்கம் ஒரு விசாரணைக் குழுவை நியமித்தது. அதன் உறுப்பினர்களில், பிரபலமான மருத்துவர்களும், பெஞ்சமின் ஃப்ராங்க்ளின் உறுப்பினராக இருந்த அறிவியல் கழகத்தின் உறுப்பினர்களும் அடங்குவர். தீவிர விசாரணைக்குப் பின்னர், உறுதிப்படுத்தப்பட்டப் பிணிநீக்கங்களை மெஸ்மர் நிகழ்த்தியிருந்ததை அக்குழு ஒப்புக் கொண்டது. ஆனால், அவருடைய காந்த அடர்திரவக் கோட்பாடு சரி என்பதற்கான எந்தவோர் ஆதாரமும் இல்லை என்று அக்குழு வலியுறுத்தியது. நோயாளிகளின் கற்பனைதான் குணமாதல்களை ஏற்படுத்தியதாக அவர்கள் தெரிவித்தனர்.

இதையடுத்து, சிறிது காலத்திற்குள்ளாகவே நாட்டைவிட்டு வெளியேறும் நிலைக்கு மெஸ்மர் தள்ளப்பட்டார். 1815ல் அவர் இயற்கை எய்தினார். அதன் பிறகு, வெகு சீக்கிரத்தில், இங்கிலாந்தின் மான்செஸ்டரைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜேம்ஸ் பிரெய்டு என்பவர், டாக்டர் மெஸ்மரின் பிணிநீக்கங்களுக்கும் காந்த அடர்திரவத்திற்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லை என்று நிரூபிக்க முயற்சிகள் மேற்கொண்டார். புறத்தூண்டுதல் மூலம், எடுத்துக்காட்டாக, எரிந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு மெழுகுவர்த்திச் சுடரை நோயாளிகளைப் பார்க்கச் செய்ததன் மூலம், அவர்களை மனவசிய உறக்க நிலைக்கு உட்படுத்த முடியும் என்பதை டாக்டர் பிரெய்டு கண்டறிந்தார். அவர்கள் மயக்க நிலையில் இருந்தபோது, டாக்டர் மெஸ்மர் விலங்குக் காந்தவியலுடன் தொடர்புபடுத்திய பல அற்புதமான விளைவுகளை, தன் நோயாளிகளிடத்தில் ஏற்படுத்துவதில் டாக்டர் பிரெய்டு வெற்றி கண்டார்.

இக்குணமாதல்கள் அனைத்தும் நோயாளிகளின் துடிப்பான கற்பனையாலும், ஆரோக்கியம் குறித்த சக்திமிக்கத் தூண்டுதல்கள் அவர்களுடைய ஆழ்மனங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டதாலும் நிகழ்ந்தவைதான் என்பது உங்களுக்கு இப்போது தெளிவாகியிருக்கும். இதைக் கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் என்று கூறுவதில் தவறொன்றுமில்லை. ஏனெனில், இந்தக் குணமாதல்கள் அனைத்தும் எவ்வாறு நிகழ்ந்தன என்பது குறித்து அக்காலகட்டத்தில் எவருக்கும் தெரிந்திருக்கவில்லை.

ஆழ்மனத்தின் இயக்க சக்தியை விடுவிப்பது எப்படி

உளவியலாளரான என் நண்பர் ஒருவர் தன்னுடைய நுரையீரல்களில் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருந்ததாக என்னிடம் கூறினார். அவருக்குக் காசநோய் இருந்ததாக எக்ஸ்ரேக்களும் ஆய்வுகளும் தெரிவித்தன. தினமும் இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன், அவர் அமைதியாக இவ்வாறு சுயபிரகடனம் செய்தார்: "என் ஒவ்வோர் உயிரணுவும் நரம்பும் திசுவும் உறுப்பும் இப்போது முழுமையாக்கப்பட்டு, தூய்மையாக்கப்பட்டு, கச்சிதமாக்கப்படுகின்றன. என் ஒட்டுமொத்த உடலில் ஆரோக்கியமும் இணக்கமும் மீண்டும் குடியேறுகின்றன."

அவர் தன் சுயபிரகடனத்தில் துல்லியமாக இதே வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவில்லை. ஆனால், அதன் சாரம் இப்படித்தான் இருந்தது. ஒரு மாதத்தில் அவர் முழுமையாகக் குணமடைந்தார். அதையடுத்து மேற்கொள்ளப்பட்டப் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் அவர் முற்றிலும் குணமடைந்திருந்ததை உறுதிப்படுத்தின.

நான் இந்த வழிமுறையைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினேன். தூக்கத்திற்கு முன்பு அவர் மீண்டும் மீண்டும் சுயபிரகடனம் கூறியதன் காரணத்தை நான் அவரிடமே கேட்டேன். அதற்கு அவர், "ஆழ்மனத்தின் இயக்க சக்தி நீங்கள் உறங்கும் நேரம் முழுவதும் தொடர்ந்து செயலாற்றிக் கொண்டேயிருக்கும். எனவே, நீங்கள் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்பு, உங்கள் ஆழ்மனம் வேலை செய்வதற்கான ஏதேனும் பயனுள்ள ஒன்றை அதற்குக் கொடுங்கள்," என்று பதிலளித்தார். இது ஓர் அறிவார்ந்த பதில். இணக்கமும் முழுமையான ஆரோக்கியமும் குறித்துச் சிந்திக்கையில், அவர் தன் நோயின் பெயரை ஒருபோதும் குறிப்பிடவில்லை.

நீங்கள் உங்கள் நோய்களைப் பற்றிப் பேசுவதையும், அவற்றுக்குப் பெயரிடுவதையும், குறிப்பாக, தூங்குவதற்குச் சில மணிநேரத்திற்கு முன், முற்றிலுமாக நிறுத்திவிடுமாறு நான் உங்களுக்கு வலிமையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். உடற்பிரச்சனைகள் உயிர்ப்பெறுவது நீங்கள் அவற்றுக்கு அளிக்கும் கவனிப்பாலும் அவை குறித்து நீங்கள் கொண்டுள்ள பயத்தாலும்தான். மேற்கூறப்பட்ட உளவியலாளரைப்போல, நீங்களும் மன அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணராகுங்கள். காய்ந்து போன கிளைகள் எவ்வாறு மரத்திலிருந்து ஒடிந்து விழுகின்றனவோ, அவ்வாறே உங்கள் பிரச்சனைகளும் உங்கள் வாழ்விலிருந்து துண்டிக்கப்பட்டுவிடும்.

நீங்கள் உங்கள் வலிகளுக்கும் நோய்க்கான அறிகுறிகளுக்கும் பெயர்சூட்டு விழா நடத்திக் கொண்டு இருந்தால், ஆழ்மனத்தின் குணமாக்கும் சக்தியையும் ஆற்றலையும் விடுவிக்கும் இயக்க வினையை நீங்கள் அணை போட்டுத் தடுத்துவிடுகிறீர்கள். மேலும், உங்கள் சொந்த மனத்தின் விதிப்படி, உங்களுடைய இக்கற்பனைகள்

உருப்பெறுகின்றன. வாழ்வின் மாபெரும் உண்மைகளால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள்; அன்பின் ஒளியில் வெற்றிநடை போடுங்கள்; முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

லீ புலோஸ் இவ்வாறு கூறுகிறார்:

உள மருத்துவர்களிடையே தற்போது நிலவுகின்ற சிந்தனை என்னவென்றால், ஒவ்வொரு நோயோடும், இதுவரை கையாளப்பட்டிராத ஏதோ ஓர் உணர்ச்சி உள்ளது. அது எந்த உணர்ச்சியாக இருக்கக்கூடும்? வழக்கமாக, கோபம், மன அழுத்தம் போன்ற உணர்ச்சிகள்தாம் அவை.

அறிகுறிகள் என்பவை, உங்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் மாற்றியாக வேண்டும் என்பதற்கு உங்கள் உடல் அல்லது மனத்திலிருந்து வரும் ஒரு சமிக்கையே. முதலில் உங்கள் உடல் கிசுகிசுக்கிறது, பிறகு அது பேசுகிறது. அதற்கும் நீங்கள் செவிமடுக்காவிட்டால், அது கத்துகிறது. அப்படியும் நீங்கள் அதை உதாசீனப்படுத்தினால், "காலம் கடந்துவிட்டது!" என்று அது கூப்பாடு போடுகிறது.

சுருக்கமாக . . .

1. உங்களை எது குணப்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு இடப்படும் சரியான கட்டளைகள் உங்கள் மனத்தையும் உடலையும் குணப்படுத்தும் என்பதை உணருங்கள்.
2. உங்கள் வேண்டுகோள்களையும் விருப்பங்களையும் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குத் தெரிவிப்பதற்கான ஒரு தீர்மானமான திட்டத்தை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளைக் கற்பனை செய்யுங்கள்; அவற்றின் யதார்த்தத்தை உணருங்கள். அதைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள்; தீர்மானமான விளைவுகள் உங்களுக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும்.
4. நம்பிக்கை என்றால் என்ன என்று முடிவு செய்யுங்கள். நம்பிக்கை என்பது உங்கள் மனத்தில் தோன்றும் ஓர் எண்ணம் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் என்ன சிந்திக்கிறீர்களோ, அதை நீங்கள் உருவாக்குகிறீர்கள்.
5. உடல்நலமின்மையிலும், உங்களைப் பாதிக்கின்ற அல்லது உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்ற எதிலும் நம்பிக்கைக் கொள்வது முட்டாள்தனம். முழுமையான ஆரோக்கியம், செழிப்பு, அமைதி, செல்வம், தெய்வீக வழிகாட்டல் ஆகியவற்றில் நம்பிக்கைக் கொள்ளுங்கள்.

6. நீங்கள் வழக்கமாகச் சிந்திக்கும் உயரிய எண்ணங்கள் உன்னத நிகழ்வுகளாக மாறும்.

7. பிரார்த்தனைச் சிகிச்சையின் சக்தியை உங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துங்கள். ஒரு குறிப்பிட்டத் திட்டம், எண்ணம், அல்லது மனக்காட்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உளப்பூர்வமாகவும் உணர்ச்சிப்பூர்வமாகவும் அதனோடு ஒன்றிணைந்துவிடுங்கள். நீங்கள் உங்கள் மனப்போக்கின்மீது தொடர்ந்து விசுவாசத்துடன் இருந்து வந்தால், உங்கள் பிரார்த்தனைக்கு விடை கிடைக்கும்.

8. குணமாக்கும் சக்தி உங்களுக்கு உண்மையிலேயே வேண்டுமென்றால், விசுவாசத்தின் மூலம் அதை உங்களால் பெற முடியும். வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்த அறிவுதான் அது என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

9. கண்மூடித்தனமான விசுவாசம் என்பது, குணமாதலில் அடங்கியுள்ள சக்திகள் மற்றும் ஆற்றல்கள் குறித்த அறிவியல் அறிவு இல்லாமலேயே ஒருவர் தன் பிணி நீங்கப் பெறுவது ஆகும்.

10. உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்துங்கள். ஆரோக்கியம், வலிமை, முழுமை ஆகியவை குறித்த உங்கள் எண்ணங்கள் உணர்ச்சிமிக்க ஒரே பிரபஞ்ச மனத்தின் ஊடாக இயங்கி, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களால் உணரப்பட்டு, அவர்கள் மனத்தில் வெளிப்படுத்தப்படும்.

1974ல் நானும் என் மனைவியும் தியானத்தை முறையாகக் கடைபிடிக்கத் துவங்கினோம். தியானத்தின் பல்வேறு பலன்களை இன்றும் நாங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். வெளிமனம் மிக ஆழமான ஆசுவாச நிலையில் இருக்கும்போது ஆழ்மனம் மிகவும் துடிப்பாகவும் உள்வரும் உள்ளீடுகளுக்கு அதிகமாகச் செயல்விடை அளிப்பதாகவும் இருப்பதாக நான் கற்றுள்ளதால், ஆழமான தியான நிலையில் நான் என் சுயபிரகடனங்களை ஒருங்கிணைக்கிறேன்.

உடல் மற்றும் மனம் தொடர்பான பிரச்சனைகளைக் குணப்படுத்துவதில் ஆழ்மனத்திற்கு இருக்கும் சக்தி பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் நீங்கள் படித்தீர்கள். நான் இப்போது உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகின்ற ஒரு தனிப்பட்டக் கதைக்கு என்னிடம் எந்தவிதமான அறிவியல்ரீதியான விளக்கங்களும் இல்லை.

1981ல், இடாஹோ மாநிலத்தில் சன் வேல்லி நகரில் நாங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தபோது, என் தொண்டையில் ஏதோ பிரச்சனை ஏற்பட்டது. அது குணமாவதுபோலத் தெரியவில்லை (என்

விஷயத்தில் இப்படி ஒருபோதும் இருந்ததில்லை). என்னைப் பரிசோதித்த என் மருத்துவ நண்பர் ஒருவர், மோனோநியூக்ளியோஸிஸ் என்ற ஒரு நோய் எனக்கு ஏற்பட்டிருந்ததாகவும், அது மிகத் தீவிரமான நிலையில் இருந்ததாகவும் என்னிடம் கூறினார். நான் அன்றிரவே மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டாக வேண்டும் என்றும், பல பரிசோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டும் என்றும் அவர் மேலும் தெரிவித்தார். நான் முழுமையாக நலம் பெறுவதற்கு ஒரு மாதகாலமோ அல்லது அதற்குக் கூடுதலாகவோ ஆகக்கூடும் என்றும் அவர் கூறினார். ஆனால் இது எனக்குச் சரிப்பட்டு வராது என்று நான் நினைத்தேன். ஏனெனில், அதற்கடுத்த வாரம், சியாட்டில் நகரில் ஒரு புதிய வேலையில் நான் சேர வேண்டியிருந்தது. என் மருத்துவ நண்பர் என்னைப் பார்த்துப் புன்னகைத்துவிட்டு, "ஜிம், உன்னுடைய நேர்மறையான மனப்போக்கை நான் மெச்சுகிறேன். ஆனால் உன் சிவப்பு உயிரணுக்களும் வெள்ளை உயிரணுக்களும் . . ." என்று தொடங்கி, என் உடல் தன் இயல்பான ஆரோக்கிய நிலையை அடைவதற்கு ஏன் பல வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் ஆகும் என்பதற்குப் பல விளக்கங்களைக் கொடுத்தார்.

என் நண்பனின் அறிவுரையின் பேரில் நான் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். ஆனால் அன்றிரவு நானே என் உடலை முழுமையாகக் குணப்படுத்திவிட வேண்டும் என்பதில் நான் மிகவும் உறுதியாக இருந்தேன்.

நான் என்னை ஓர் ஆழ்ந்த தியான நிலைக்குள் புகுத்திக் கொண்டு, ஒரு வெள்ளை ஒளியாற்றல் என்னைக் குணப்படுத்துவதாகவும் என் ரத்த உயிரணுக்களை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வருவதாகவும் மனக்காட்சிப்படுத்தினேன். அப்போது நான் தூங்கியதாக எனக்கு நினைவில்லை. ஆனால், நான் நீண்ட நேரம் மிக ஆழமான ஆசுவாச நிலையில் இருந்தேன். அந்த அனுபவம் விவரிப்பிற்கு அப்பாற்பட்டதாக இருந்தது.

காலையில், நான் மிகவும் உற்சாகத்தோடும் புத்துணர்ச்சியோடும் எழுந்தேன். என் மனைவியை அழைத்து, காலை ஓட்டத்திற்கான என் காலணிகளையும் ஆடையையும் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வருமாறு கூறினேன். என் கைகளில் செருகப்பட்டிருந்த பல குழாய்களை நீக்குமாறு மருத்துவமனைச் செவிலியரிடம் நான் கேட்டுக் கொண்டு, நான் காலை ஓட்டத்திற்குச் செல்லவிருந்ததாக அங்கு பணியிலிருந்த மருத்துவரிடம் கூறினேன். நான் மருத்துவமனையைவிட்டுப் போவதை அவர் விரும்பவில்லை. என்னால் 100 அடி தூரம்கூட ஓட முடியாது என்று அவர் கூறினார். அவர் கூறியது சரிதான். நான் எட்டு மைல் தூரம் ஓடினேன். நான் மிகவும் உற்சாகமாக உணர்ந்தேன்.

நான் மருத்துவமனைக்குத் திரும்பியபோது, என் மருத்துவ நண்பர் அங்கு இருந்தார். எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதாக அவர்

என்னிடம் கூறினார். என் ரத்தத்தை மீண்டும் பரிசோதிக்குமாறும், பரிசோதனை முடிவுகளைத் தொலைபேசி மூலம் எனக்குத் தெரிவிக்குமாறும் அவரிடம் கூறிவிட்டு நான் என் வீட்டிற்குப் போய்விட்டேன். நாளின் பிற்பகுதியில் அவர் என்னை அழைத்து, இன்னொரு முறை ரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொள்வதற்காக மருத்துவமனைக்கு வருமாறு என்னிடம் கூறினார். அவர் கேட்டுக் கொண்டபடியே நான் மீண்டும் மருத்துவமனைக்குச் சென்று, இரண்டாவது முறையாக ரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொண்டேன். அந்தப் பரிசோதனையும் எனக்கு மோனோநியூக்ளியோஸிஸ் நோய் இல்லை என்பதைத் தெளிவுபடுத்தியது.

என் நண்பரோ அல்லது நானோ இதற்கு முன் இதுபோல எதையும் ஒருபோதும் பார்த்திருக்கவில்லை. இச்சம்பவத்திற்கு எந்த அறிவியல்ரீதியான விளக்கங்களும் இருக்கவில்லை. ஆனால் ஓர் ஆழமான நிலையில், நான் ஒரு குணமாதலை அனுபவித்திருந்தேன் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். என் தியானத்தின் மூலமாகவும், நான் குணப்படுத்தப்படுவேன் என்ற என்னுடைய ஆழமான நம்பிக்கையின் மூலமாகவும் அந்த குணமாதல் நிகழ்ந்தது. நான் இது குறித்துத் துள்ளிக் குதித்து ஆர்ப்பரிக்கவில்லை. மாறாக, "கடவுளே, மிக்க நன்றி!" என்று மட்டும் கூறிவிட்டு, என் வேலையைப் பார்க்கச் சென்றுவிட்டேன்.

சுமார் முப்பது வருடங்களுக்குப் பின்பு நான் டாக்டர் மர்ஃபியின் வார்த்தைகளைப் படித்தபோது, அந்த குணமாதலை நிகழ்த்தியது எது என்பதை என்னால் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தியை நான் முழுமையாக அனுபவித்தேன்.

12

ஆழ்மனத்தின் போக்கு வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்ததே

ஏழாவது அத்தியாயத்தில், மேன்மனத்தைச் சுருக்கமாக நான் அறிமுகப்படுத்தியபோது, இவ்வாறு எழுதியிருந்தேன்:

> **மேன்மனம்தான் நமது படைப்புத்திறனின் மூலம். இப்பகுதியில்தான் நாம் மாபெரும் உத்வேகங்களையும் படைப்புத்திறன்மிக்கத் தீர்வுகளையும் பெறுகிறோம். ஒரு சூழ்நிலைக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு இப்பகுதியில் உள்ள தகவல்கள், நம் ஆழ்மனத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள எந்தவொரு தகவலையும்விட மேலானவை. இந்தப் பரந்த சேமிப்புக் கிடங்கிற்குள் சென்று தங்களுக்குத் தேவையானதைப் பெறுவதற்கான திறன் 'மேதைகளிடம்' இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது.**

"மேன்மனம் பற்றி டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி எதுவும் குறிப்பிடவில்லை என்பதை நீங்கள் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும். மேன்மனம் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்டப் பெரும்பாலான ஆய்வுப் பணிகள், டாக்டர் மர்ஃபி 1963ல் தன் நூலை வெளியிட்டப் பிறகுதான் நிகழ்ந்தன" என்றும் நான் குறிப்பிட்டிருந்தேன்.

இந்நூலின் இனிவரும் பக்கங்களில், டாக்டர் மர்ஃபி எங்கெல்லாம் ஆழ்மனம் என்று குறிப்பிட்டிருந்தாரோ அங்கெல்லாம் மேன்மனம் என்ற வார்த்தையை நான் பயன்படுத்தவிருக்கிறேன். அடுத்த அத்தியாயத்தில் மேன்மனத்தின் செயல்பாடுகளும் பண்புநலன்களும் விரிவாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

உங்கள் வாழ்க்கையில் தொண்ணூறு சதவீதத்திற்கும் மேற்பட்டவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவது உங்கள் ஆழ்மனம்தான். இந்த

அற்புதமான சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தவறுகின்ற மக்கள், மிகக் குறுகிய எல்லைகளுக்குள் வாழ்கின்றனர்.

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் செயல்முறைகள் எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்தும் ஆக்கப்பூர்வமானவையாகவும் அமையும். உங்கள் ஆழ்மனம்தான் உங்கள் உடலை உருவாக்கி, அதன் அனைத்து இன்றியமையாத செயல்களையும் பேணிப் பராமரிக்கிறது. அது தினமும் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் தொடர்ந்து தன் வேலைகளைச் செய்கிறது. அதற்கு ஓய்வுறக்கம் என்பதே கிடையாது. அது எப்போதும் உங்களுக்கு உதவவும், தீங்கு நேராமல் பாதுகாக்கவும் முயல்கிறது.

உங்கள் மேன்மனம் எல்லையில்லா ஞானத்துடன் எப்போதும் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. அதன் தூண்டுதல்களும் எண்ணங்களும் எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்தே அமைந்திருக்கின்றன. பிரம்மாண்டமான, மேன்மை பொருந்திய வாழ்விற்கான பேரார்வங்களும் உத்வேகங்களும் முன்னோக்குகளும் மேன்மனத்திலிருந்துதான் முளைத்தெழுகின்றன. உங்கள் ஆழமான நம்பிக்கைகள் குறித்து உங்களால் அறிவுப்பூர்வமாக விவாதிக்க முடியாது. ஏனெனில், அவை உங்கள் மேன்மனத்திலிருந்து வருகின்றன. உள்ளுணர்வுகள், தூண்டுதல்கள், முன்னுணர்வுகள், அறிவிப்புகள், வலியுறுத்தல்கள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் உங்கள் மேன்மனம் உங்களிடம் பேசுகிறது. அனைத்திலும் மேலோங்கி நின்று, மேம்பட்டு, வளர்ந்து, முன்னேறி, துணிந்து இறங்கி, முன்னோக்கிச் சென்று, வாழ்வில் உயர்ந்த சிகரங்களை அடையுமாறு அது எப்போதும் உங்களிடம் கூறிக் கொண்டே இருக்கும். அன்பு செலுத்துவதற்கும் பிறருடைய வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றுவதற்குமான தூண்டுதல்கள் உங்கள் மேன்மனத்தின் ஆழத்திலிருந்து வருகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, 1906 ஏப்ரல் 18ம் நாளன்று சான்பிரான்சிஸ்கோவில் ஏற்பட்டப் பெரும் நிலநடுக்கத்தின்போது, நெடுங்காலம் படுத்தப் படுக்கையாகக் கிடந்த ஊனமுற்றவர்களும் செயலிழந்தவர்களும் எழுந்து நடமாடி, துணிச்சலையும் சகிப்புத் தன்மையையும் வெளிப்படுத்திய அற்புதமான செயல்களைச் செய்தனர். என்ன ஆனாலும் சரி, மற்றவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற ஆழமான விருப்பம் அவர்களுக்குள் பொங்கியெழுந்தது. அதனால் அவர்களுடைய மேன்மனம் அதற்கேற்றவாறு செயல்விடை அளித்தது.

மாபெரும் கலைஞர்களும் இசை வல்லுனர்களும் கவிஞர்களும் பேச்சாளர்களும் எழுத்தாளர்களும் தங்கள் மேன்மனத்தின் சக்திகளுடன் ஒத்திசைகின்றனர். அவர்கள் அதன் மூலம் இயக்கப்படுகின்றனர், உத்வேகம் பெறுகின்றனர். ராபர்ட் லூயி ஸ்டீவென்சன் என்ற நாவலாசிரியர், தினமும் இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பாக, தான் உறங்கும் நேரத்தில் தனக்காகக்

கதைகளை உருவாக்கித் தரும் பணியைத் தன் மேன்மனத்தின் பொறுப்பில் விட்டுவிடுவது வழக்கம். தன் வங்கிக் கணக்கில் பணம் குறைவாக இருந்தபோது, விற்பனைக்கு உகந்த, திகிலூட்டும் ஒரு நல்ல கதை தனக்கு வேண்டும் என்று தன் மேன்மனத்திடம் கேட்பதற்கு அவர் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டார். தன் ஆழ்மனத்தின் பேரறிவு தனக்குரிய கதையைத் துண்டு துண்டாக ஒரு தொடர்போலத் தனக்கு வழங்கியதாக அவர் கூறினார். உங்கள் வெளிமனம் சிறிதுகூட அறியாத நிலையில், மேன்மையான, அறிவார்ந்த விஷயங்களை உங்கள் மேன்மனம் எவ்வாறு உங்கள் மூலம் பேசும் என்பதை இது விளக்குகிறது.

தன் வாழ்நாளில் ஒருநாள்கூடத் தான் வேலை செய்ததில்லை என்ற செய்தியைப் பல சமயங்களில் மார்க் டுவெயின் இவ்வுலகத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளார். அவருடைய அனைத்து நகைச்சுவையும் மாபெரும் எழுத்துப் படைப்புகளும், வற்றாத களஞ்சியமான தன் மேன்மனத்திடமிருந்து பெற்றுக் கொள்வதற்கான திறமையை அவர் கொண்டிருந்ததன் விளைவுதான்.

ராபர்ட் லூயி ஸ்டீவென்சன் தன் மேன்மனத்தின் சக்தியைப் பயன்படுத்திய விதம் குறித்து டாக்டர் மர்ஃபி காட்டிய எடுத்துக்காட்டில் உள்ள சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால், அந்த மனத்திடமிருந்து நமக்குக் 'கிடைக்கும்' தீர்வுகள் முழுமையானவையாக இருப்பதுதான். அவை ஒட்டுமொத்தத் தீர்வுகளாக இருக்கின்றன. ஸ்டீவென்சன் தன் புத்தகத்தை எழுதியபோது, அவர் அதைத் திருத்தியமைக்கவோ அல்லது மீண்டும் எழுதவோ வேண்டிய அவசியம் இருக்கவில்லை.

பிற பிரபலமான படைப்பாளிகளும் தங்கள் படைப்புகளுக்குத் தங்கள் மேன்மனத்தைக் காரணம் காட்டுகின்றனர். மொசார்ட் தன் மூன்றாம் வயதிலிருந்து இசைக் குறிப்புகளை எழுதத் துவங்கினார். அவர் தன்னுடைய முதல் மூன்று கருவியிசைக் குறிப்புகளைத் தன் ஆறாவது வயதில் வெளியிட்டார். அவர் தன்னைப் பற்றிக் கூறியபோது, தான் ஓர் 'இசையமைப்பாளர்' அல்ல என்று குறிப்பிட்டார். "இசை எனக்குத் தானாகவே வருகிறது. நான் என் மனத்திலிருந்து இசையைக் கேட்டு எழுதுபவனே தவிர, நான் ஓர் இசையமைப்பாளர் அல்ல," என்று அவர் கூறினார்.

அவர் முதலில் இசையின் தந்திப் பகுதியைச் செவிமடுத்து அதை எழுதிக் கொள்வார். பிறகு, பியானோ போன்ற பிற இசைக்கருவிகளின் இசையைக் கேட்டு, தான் கேட்டவற்றை அப்படியே எழுதிக் கொள்வார். அவர் தன் இசைக் குறிப்புகளை எழுதி முடித்தவுடன், அது கச்சிதமான ஒன்றாக இருக்கும். அதைத் திருத்தியமைக்க வேண்டிய தேவை இருக்காது. அவருடைய வாழ்க்கையைத் தழுவி எடுக்கப்பட்ட 'அமடியஸ்' என்ற திரைப்படத்தில், மொசார்ட் ஓர் ஏமாற்றுக்காரர் என்பதுபோலக் காட்ட முயற்சித்திருந்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். ஏனெனில்,

மாற்றங்களோ அல்லது திருத்தங்களோ இல்லாமல், ஒரே முயற்சியில் ஒரு பெரிய இசைப் படைப்பை உருவாக்குவது 'சாத்தியமற்றது' என்று இசையமைப்பாளர்கள் கருதினர்.

"முழுமையான, செழிப்பான கணங்களில், இசை என் உட்செவியை வந்தடைகிறது," என்று பீத்தோவன் கூறினார். அவர் தன் வாழ்வில் பின்னாளில் தன் செவித்திறனை முழுவதுமாக இழந்த நேரத்தில், மிகச் சிறந்த இசைப் படைப்புகளை உருவாக்கினார்.

பிரபல ரஷ்ய இசையமைப்பாளரான ஸ்டிராவின்ஸ்கி, "நான் இசையைக் கேட்டேன். பிறகு நான் கேட்டதை எழுதினேன். நான் இசைக்கான ஓர் ஊடகமாக இருந்தேன்," என்று கூறினார்.

அமெரிக்கத் தத்துவவியலாளரான ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "நான் என் மேசையில் அமர்ந்து, என் பேனாவை என் கையில் எடுத்தவுடன், கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஆற்றல்கள் என் கையைப் பிடித்து, என் படைப்பை எழுதுவதற்கு என்னை வழிநடத்துகின்றன. நான் எழுதியதைப் பின்னர் நான் படிக்கும்போது, இவ்விஷயங்கள் அனைத்தும் எனக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருந்தன என்ற அறிதல் இன்றி, மிகுந்த ஆர்வத்தோடு படிக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

மனத்தின் செயல்களை உடல் எவ்வாறு சித்தரிக்கிறது

உங்கள் வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொள்வதற்கு, அவற்றோடு ஏற்புடைய நரம்பு மண்டலங்களுக்கிடையேயும் அதே போன்ற தொடர்பு இருத்தல் அவசியம். மூளை—முதுகுத்தண்டு தொடர்பு அமைப்பு அல்லது தன்விருப்ப அமைப்பு வெளிமனத்தின் உறுப்பாகும். தன்னியக்க அமைப்பு ஆழ்மனத்தின் உறுப்பாகும். உங்கள் உடலின் புலன்கள் மூலம் நீங்கள் விழிப்புணர்வு பெறுவதும், உங்கள் உடலின் இயக்கத்தை உங்கள் விருப்பப்படி கட்டுப்படுத்துவதும் தன்விருப்ப நரம்பு மண்டலத்தின் ஊடாக நடைபெறுகிறது. இந்த அமைப்புக்கான கட்டுப்பாட்டு மையம் பெருமூளையில் அமைந்துள்ளது.

அனிச்சா நரம்பு மண்டலம் என்று சில சமயங்களில் குறிப்பிடப்படும் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம், சிறு மூளை, மூளைத் தண்டு மூளையின் பிற பகுதிகளில் தனது செயல்பாடுகளுக்கான மையங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவ்வுறுப்புகள், உடலின் பெரும் அமைப்புகளுடன் தங்களுக்கான சொந்தத் தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளன; அவற்றின் இன்றியமையாத செயல்பாடுகளுக்கும் துணை புரிகின்றன, வெளிமனம் விழிப்புணர்வுடன் இல்லாத சமயத்திலும் கூட.

இவ்விரு அமைப்புகளும் தனித்தனியாகவோ அல்லது ஒரே நேரத்தில் ஒத்திசைந்தோ செயலாற்றும். நீதிபதி தாமஸ் டுரோவர்டு இவ்வாறு கூறுகிறார்: "சஞ்சாரி நரம்பு நம்முடைய மூளைப்

பகுதியின் ஊடாக வெளியே செல்கிறது. அது தன்னியக்க அமைப்புமுறையின் ஒரு பகுதி. இதன் மூலம் நம்முடைய குரல் உறுப்புக்களை நாம் கட்டுப்படுத்துகிறோம். பிறகு இந்த நரம்பு, நம் மார்புக்கூட்டிற்குச் சென்று, இதயத்திற்கும் நுரையீரல்களுக்கும் கிளைவிடுகின்றது. இறுதியில், உதரவிதானம் வழியாகச் சென்று, தன் வெளிப்பூச்சை இழந்து, தன் அடையாளத்தைத் தொலைத்துவிட்டு, தன்விருப்ப நரம்பு மண்டல அமைப்புடன் ஒன்றுகலந்துவிடுகிறது. இவ்வாறாக இந்நரம்பு இவ்விரு நரம்பு மண்டலங்களுக்கிடையே ஓர் இணைப்பை உருவாக்கி, மனிதனை உடல்ரீதியாக ஒரே ஒரு பொருளாக ஆக்குகிறது.

"இதேபோல, மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகள், மனத்தின் உணர்ச்சி சார்ந்த நடவடிக்கைகள் மற்றும் பகுத்தறியும் நடவடிக்கைகளுடனான தம் இணைப்பைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. மூளையின் முற்பகுதி உணர்ச்சி சார்ந்த நடவடிக்கைகளுக்கும், பிற்பகுதி பகுத்தறியும் நடவடிக்கைகளுக்கும் உரியவை. மூளையின் இடைப்பட்டப் பகுதி, இவ்விரண்டின் பண்புநலன்களையும் எடுத்துக் கொள்கிறது."

உடல் இயக்கத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒரு பேரறிவு உள்ளது

அணுக்களின் அமைப்புமுறையையும், கண்கள், காதுகள், இதயம், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை முதலிய உறுப்புகளின் கட்டமைப்பையும் நீங்கள் படிக்கும்போது, ஒன்றாக இணைந்து செயலாற்ற அனுமதிக்கும் ஓர் அறிவுக் குழுவை உருவாக்கும் பல அணுக் குழுக்களை அவை கொண்டுள்ளன என்பதைக் கண்டறிவீர்கள். இந்த அணுக் குழுக்களால், வெளிமனத்தின் தூண்டுதலின் பேரில், கட்டளைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை உய்த்தறிந்து நிறைவேற்றவும் முடியும்.

ஓரணு உயிரினத்தைக் கவனமாக ஆய்வு செய்தால், உங்கள் சிக்கலான உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பது புரியும். இந்த ஓரணு உயிரினத்திற்கு உறுப்புகள் ஏதும் இல்லாவிட்டாலும்கூட, அசைதல், ஊட்டமளித்தல், செரித்தல், வெளியேற்றுதல் ஆகிய அடிப்படைச் செயல்களைச் செய்வதன் மூலம், மனத்தின் செயல்பாட்டிற்கும் எதிர்ச்செயல்பாட்டிற்கும் அது சாட்சியம் வழங்குகிறது.

உங்கள் உடலியக்கத்தைக் கவனித்துக் கொள்ள ஒரு பேரறிவு உள்ளது, அதை நீங்கள் தன் போக்கில் செயல்பட அனுமதிக்கும் பட்சத்தில் அது செம்மையாகச் செயல்படும் என்று பலர் கூறுகின்றனர். ஒருவிதத்தில் பார்த்தால் இது உண்மைதான். பிரச்சனை என்னவென்றால், புறத்தோற்றங்களின் அடிப்படையில்

அமைந்த புலனுணர்வு ஆதாரத்தோடு உங்கள் வெளிமனம் எப்போதும் குறுக்கிட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறது. இது பொய்யான நம்பிக்கைகளுக்கும் பயங்களுக்கும் வெற்று அபிப்பிராயங்களுக்கும் வழிவகுக்கும். உளவியல்ரீதியான மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான பக்குவப்படுத்தல் மூலம் பயங்களும் பொய்யான நம்பிக்கைகளும் எதிர்மறை எண்ணங்களும் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைக்கப்பட்டால், உங்கள் ஆழ்மனத்தால் அதைத் தட்டிக் கேட்க முடியாது; அது தனக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள வரைபடத்தின் குறிப்பீடுகளுக்கு ஏற்ப மட்டுதான் செயல்படும்.

உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கென்று சுயமாக ஒரு வாழ்க்கை உள்ளது. அது எப்போதும் இணக்கத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அமைதியையும் நோக்கியே செல்கிறது.

உள்ளார்ந்த ஒத்திசைவுக் கோட்பாட்டில் மனிதன் எவ்வாறு குறுக்கிடுகிறான்

சரியாகவும் அறிவியற்பூர்வமாகவும் சிந்திக்க, நாம் "பேருண்மை"யை அறிந்திருக்க வேண்டும். அந்தப் பேருண்மையை அறிந்து கொள்வது என்பதற்கு, எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்துச் சென்று கொண்டிருக்கும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவுடனும் சக்தியுடனும் ஒத்திசைவுடன் இருப்பது என்று பொருள்.

அறியாமையாலோ அல்லது பிற காரணங்களாலோ ஏற்படும் இணக்கமற்ற ஒவ்வோர் எண்ணமும் செயலும், அனைத்து வகையான முரண்பாடுகளையும் குறைபாடுகளையும் தோற்றுவிக்கும். பதினோரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை நீங்கள் ஒரு புதிய உடலைப் பெறுகிறீர்கள் என்று அறிவியலறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே, பௌதீகத் தளத்திலிருந்து பார்க்கும்போது, உங்கள் வயது வெறும் பதினோரு மாதங்கள் மட்டுமே. பயம், கோபம், பொறாமை, தீய எண்ணம் ஆகியவற்றால் நீங்கள் உங்கள் உடலை மீண்டும் பழுதுபடுத்தினால், நீங்கள் உங்களை மட்டுமே குறைகூற வேண்டியிருக்கும். இதற்கு வேறு யாரையும் உங்களால் குற்றப்படுத்த முடியாது.

நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களின் ஒட்டுமொத்த உருவம். எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் காட்சிகளையும் ஊக்குவிப்பதிலிருந்து உங்களால் விலகியிருக்க முடியும். இருளைப் போக்குவதற்கான வழி வெளிச்சத்தைக் கொண்டுவருவதுதான்; குளிரிலிருந்து விடுபட வெப்பத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்; எதிர்மறை எண்ணத்திலிருந்து மீள்வதற்கு நல்ல எண்ணத்தை அதனிடத்தில் வைக்க வேண்டும். நல்லவற்றை நினைத்து சுயபிரகடனத்தைக் கூறுங்கள். அப்போது தீயவை மாயமாய் மறைந்துவிடும்.

ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் பலசாலியாகவும் இருப்பது இயல்புதான்

இவ்வுலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு சராசரிக் குழந்தையும் பரிபூரண ஆரோக்கியத்துடன் பிறக்கிறது. அதன் அனைத்து உறுப்புகளும் கச்சிதமாகச் செயல்படுகின்றன. இதுதான் இயல்பு நிலை. அதனால், நாம் தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் பலசாலியாகவும் இருக்க வேண்டும். தற்காப்பு உள்ளுணர்வுதான் உங்கள் இயல்பின் மிகவும் சக்திவாய்ந்த உள்ளுணர்வு. இது உங்கள் இயல்பில் உறைந்துள்ள ஒரு வலிமைமிக்க, என்றும் நிலைத்திருக்கின்ற, நிரந்தரமான இயக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்ற ஓர் உண்மையை உருவாக்குகிறது. உங்களுக்குள் உறைந்திருக்கும் வாழ்க்கைக் கோட்பாடு உங்களை எப்போதும் எல்லா நிலைகளிலும் பேணிப் பாதுகாப்பதைத் தன் தலையாயக் கடமையாகக் கொண்டுள்ளது. இவ்வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டுடன் உங்களுடைய அனைத்து எண்ணங்களும் கருத்துக்களும் நம்பிக்கைகளும் ஒத்திசைவுடன் இணக்கமாக இருக்கும்போது, அவை அனைத்தும் மிகச் சிறந்த ஆற்றலுடன் இயங்கும். இயற்கைக்கு மாறான சூழ்நிலைகளைத் தூண்டுவதைக் காட்டிலும், இயல்பான சூழ்நிலைகளை மீண்டும் ஆரோக்கியமான நிலைக்குக் கொண்டு வருவது மிகவும் எளிதானது, நிச்சயமானது என்பது இதன் மூலம் தெளிவாகிறது.

நோய்வாய்ப்படுவது இயற்கைக்குப் புறம்பானது. நோயுற்றிருக்கும் சூழ்நிலை என்பதற்கு, நீங்கள் வாழ்வின் போக்கிற்கு எதிராகப் போகிறீர்கள் என்றும், எதிர்மறையாகச் சிந்திக்கிறீர்கள் என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். வளர்ச்சி விதிதான் வாழ்வு விதி. இயற்கையில் உள்ள அனைத்தும் அமைதியாகவும் நிரந்தரமாகவும் வளர்ச்சியில் தம்மை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் இவ்விதியின் இயக்கத்திற்குச் சான்று பகர்கின்றன. வளர்ச்சியும் வெளிப்பாடும் இருக்குமிடத்தில் வாழ்வு இருக்கும்; வாழ்வு இருக்குமிடத்தில் இணக்கம் இருக்கும்; இணக்கம் இருக்குமிடத்தில் பரிபூரண ஆரோக்கியம் இருக்கும்.

உங்கள் எண்ணம் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் படைப்புக் கோட்பாட்டுடன் இணக்கமாக இருந்தால், உள்ளார்ந்த இணக்கக் கோட்பாட்டுடன் நீங்கள் ஒத்திசைவாக இருக்கிறீர்கள் என்பது நிச்சயம். இணக்கக் கோட்பாட்டிற்கு இசைவாக இல்லாத எண்ணங்களை நீங்கள் ஊக்குவித்தால், இந்த எண்ணங்கள் உங்களோடு ஒட்டிக் கொள்ளும், உங்களை அலைக்கழிக்கும், உங்களுக்குக் கவலையை ஏற்படுத்தும், இறுதியில் நோயைக் கொண்டுவரும். தொடர்ந்து நீங்கள் இதே எண்ணங்களைக் கொண்டிருந்தால், அவை காலனைக்கூடக் கையுடன் கூட்டிக் கொண்டு வரும்.

நோயைக் குணமாக்குவதில், உங்கள் உடலமைப்பு முழுவதிலும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் இன்றியமையாத ஆற்றல்கள் பாய்ந்து பரவுவதை நீங்கள் அதிகரிக்க வேண்டும். அனைத்துக் கழிவுப் பொருட்களின் வெளியேற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற உங்கள் உடல் திசுக்களையும் உங்கள் நரம்புகளையும் சுரப்பிகளையும் சிதைத்துச் சீரழிக்கின்ற பயம், கவலை, மனக்கலக்கம், பொறாமை, வெறுப்பு, மற்றும் அழிவுப்பூர்வமான அனைத்து எண்ணங்களையும் விட்டொழிப்பதன் மூலம் உங்களால் இதைச் செய்ய முடியும்.

சுருக்கமாக . . .

1. உங்கள் உடலை நிர்மாணிப்பதும் நிர்வகிப்பதும் உங்கள் ஆழ்மனம்தான். அது தினமும் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் வேலை செய்கிறது. உங்கள் எதிர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் நீங்கள் அதன் வாழ்வளிக்கும் செயல்பாட்டில் குறுக்கிடுகிறீர்கள்.

2. தூங்குவதற்கு முன், ஏதேனும் பிரச்சனைக்கான விடையைக் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்கும் பணியை ஒப்படைத்து உங்கள் மேன்மனத்தைத் தூண்டுங்கள். அது உங்களுக்கான பதிலைக் கொண்டு வரும்.

3. உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் ஒவ்வோர் எண்ணமும், உங்கள் மூளையால் உங்கள் 'சூரியப் பின்னலுக்குள்' அனுப்பப்பட்டு, உங்கள் புறவுலக யதார்த்தமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

4. ஒரு புதிய வரைபடத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு வழங்குவதன் மூலம் உங்களால் உங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை அறியுங்கள்.

5. ஆழ்மனத்தின் போக்கு எப்போதும் வாழ்வின் உயிரோட்டம் குறித்தே அமைந்துள்ளது. உண்மையான விஷயங்களால் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு ஊட்டமளியுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் எப்போதும் உங்கள் வழக்கமான எண்ண அமைப்புகளுக்கு ஏற்றாற்போன்ற அனுபவங்களையே உருவாக்கித் தருகின்றது.

6. பதினோரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை நீங்கள் ஒரு புதிய உடலை உருவாக்குகிறீர்கள். உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுவதன் மூலம் உங்கள் உடலை மாற்றுங்கள்.

7. ஆரோக்கியமாக இருப்பது இயல்பான நிலை. நோயுற்றிருப்பது இயற்கைக்கு மாறான நிலை. உள்ளார்ந்த இணக்கக் கோட்பாடு நம்முள் உறைந்துள்ளது.

8. பொறாமை, பயம், கவலை, மற்றும் மனக்கலக்கம் குறித்த எண்ணங்கள் உங்கள் நரம்புகளையும் சுரப்பிகளையும் வலுவிழக்கச் செய்து அழித்துவிடும். இதனால் அனைத்து விதமான மன நோய்களும் உடற்பிணிகளும் ஏற்படும்.

9. விழிப்புணர்வுடன் வலியுறுத்தப்பட்டு, உண்மை என்று உணரப்படுபவை உங்கள் மனத்திலும் உடலிலும் மற்ற பிற நடவடிக்கைகளிலும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. நல்லவற்றை வேண்டி சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்; வாழ்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சியைக் குதூகலமாக அனுபவியுங்கள்.

13

மேன்மனமும் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் அதன் படைப்புத்திறனும்

மேன்மனம்தான் சுயத்தின் மிக இன்றியமையாத பகுதி. இது பொதுவாகப் பிரக்ஞையுடன்கூடிய விழிப்புணர்வால் அணுக முடியாத ஒன்றாக உள்ளது. தியானப் பயிற்சிகள், வாழ்க்கை நெருக்கடிகள், மனப்போக்குகள் (எ.கா. பற்றற்றத்தன்மை), சுயதூண்டுதல் அணுகுமுறைகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவற்றின் மூலம் மேன்மனத்தை அணுகுவதற்கான வழிகளை மேம்படுத்தலாம்.

- வில்லிஸ் ஹார்மன்

மேன்மனம் நம் ஒட்டுமொத்த இருத்தலின் ஒரு முக்கியமான பகுதியாக இருப்பதால், உண்மையான படைப்புத்திறனுடன் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது குறித்த விவாதங்களில் இது கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

வெளிமனம், ஆழ்மனம், மேன்மனம் ஆகிய அனைத்துமே நம்முடைய ஒரே மனத்தின் பல்வேறு தளங்களே என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் குறிப்பிட்டப் பணிகள் உள்ளன. வெளிமனம் மற்றும் ஆழ்மனத்தின் செயல்பாடுகள் ஏழாவது அத்தியாயத்தில் ஏற்கனவே விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. இப்போது நாம் மேன்மனத்தைப் பற்றி ஆழமாக அலசலாம். படைப்புத்திறனுடன் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் மேன்மனத்தை எவ்வாறு ஈடுபடுத்துவது என்பதற்கான படிப்படியான செயல்முறையை நான் இப்போது உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன்.

மேன்மனத்தின் செயல்பாடுகளும் பண்புநலன்களும்

முதலில், மேன்மனத்தின் செயல்பாடுகளையும் பண்புநலன்களையும் நாம் ஆய்வு செய்யலாம்.

1. மேன்மனம்தான் அனைத்துப் படைப்புத்திறனின் மூலம்

- வெளிமனத்தால் எதையும் உருவாக்க முடியாது. ஆழ்மனத்தில் ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள தகவல்களையோ, அல்லது புத்தகங்கள், வல்லுனர்கள், கணினிகள் போன்ற பிற மூலங்கள் வழியாகக் கிடைக்கும் தகவல்களையோ அது பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.
- பகுத்தறிவதன் மூலம் வெளிமனத்தால் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியும். ஆனால் அத்தகைய பிரச்சனைகள் தொடர்பான தகவல்கள் அதற்குக் கிடைக்க வேண்டும்.
- ஆழ்மனத்தில் சேகரித்து வைக்கப்படாத தகவல்களை மேன்மனம் கைவசப்படுத்துகிறது. வெளிமனத்தின் காரணப்படுத்தும் அறிவிற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் அப்பாலுள்ள 'படைப்புத்திறனுக்கு' இட்டுச் செல்கின்ற பிரபஞ்ச அறிவை மேன்மனத்தால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். மொசார்ட், ஸ்டீவென்சன், பீத்தோவன், ஸ்டிராவின்ஸ்கி போன்றோரின் எடுத்துக்காட்டுகளை முந்தைய அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்தோம். அவர்களுடைய படைப்புகள் 'எங்கிருந்தோ' அவர்களை வந்தடைந்தனவேயன்றி, 'அவர்களிடமிருந்து' வரவில்லை.

முடிவாக: வெளிமனம் எந்த நிலையில் (ஆழ்விருப்பங்கள்) செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறதோ, அதன் ஊடாக யோசனைகள் வருகின்றன.

- இசைக் கலைஞர்களுக்கு இசை
- கண்டுபிடிப்பாளர்களுக்குக் கருவிகள்
- கவிஞர்களுக்குக் கவிதைகள்

2. இலக்கு சார்ந்த ஊக்குவிப்பை மேன்மனத்தால் கொடுக்க முடியும்.

இரண்டு வகையான ஊக்குவிப்பு உள்ளது:

- ஆக்கப்பூர்வமான ஊக்குவிப்பு - நாம் உண்மையிலேயே சாதிக்க விரும்புகின்ற ஏதோ ஒன்றை நிகழ்த்துவதற்கு அல்லது அடைவதற்கு நாம் தூண்டப்படும்போது வருகின்ற ஊக்குவிப்பு இது.

- *மட்டுப்படுத்தும் ஊக்குவிப்பு - நாம் செய்ய விரும்பாவிட்டாலும்கூட, பிறருடைய கட்டாயத்தின் பேரில் நாம் செய்ய வேண்டிய ஒன்று இது. இது நம் மேலதிகாரி, பெற்றோர், ஆசிரியர் போன்ற வேறு யாரோ ஒருவருடைய தேவை அல்லது விருப்பமாக இருக்கக்கூடும்.*

நாம் ஆக்கப்பூர்வமாக ஊக்குவிக்கப்பட்டிருக்கும்போது மட்டுமே தங்குதடையற்ற ஆற்றலை மேன்மனத்தால் நமக்கு வழங்க முடியும். நமக்கு விருப்பமான விஷயங்களைச் செய்யும்போது நமக்கு அரிதாகவே களைப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால் பிறருடைய கட்டாயத்தின் பேரில் நாம் 'செய்தே ஆக வேண்டிய' வேலைகளை நாம் செய்யும்போது, நமக்கு அதீதக் களைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

நம் இலக்குகளை ஆக்கப்பூர்வமான ஊக்குவிப்பிற்கு இசைவாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வது முக்கியம். 'செய்தே ஆக வேண்டிய' வேலைகளை முடிந்த அளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது நீக்கிவிடுங்கள். "இதை நான் செய்தே ஆக வேண்டும்" என்பதிலிருந்து, "இதைச் செய்வதை நான் தேர்ந்தெடுக்கிறேன்" என்பதாக உங்கள் சுயபேச்சை மாற்றுவதுகூட, மட்டுப்படுத்தும் ஊக்குவிப்பால் ஏற்படும் ஆற்றல் இழப்பைக் குறைக்கிறது அல்லது நீக்குகிறது.

3. மேன்மனம் மனித உணர்வுக்கு அப்பாற்பட்டத் தளத்தில் இயங்குகிறது.

- இதை உங்களால் கண்காணிக்க முடியாது.
- இதை எந்த இடத்திலும் உங்களால் தேட முடியாது.

4. மேன்மனத்திற்கென்று தனியாக ஒரு கணினி உள்ளது. அது வெளிமனம் தன்னிடம் கொடுக்கும் பிரச்சனையைத் தீர்த்து, 'அக்கணத்தில்' தன்னால் இயன்ற மிகச் சிறந்த தீர்வைக் கொடுக்கிறது.

'அக்கணத்தில்' என்பது மிக முக்கியம். ஒரு தீர்வு உங்களுக்குக் கிடைக்கும்போது உடனடியாக அதை நீங்கள் பயன்படுத்த விரும்பவில்லை என்றால், உங்கள் பிரச்சனைக்கான தீர்வை நீங்கள் மீண்டும் உங்கள் மேன்மனத்திடம் கேட்டாக வேண்டியிருக்கும். ஏனெனில், இடைப்பட்டக் காலத்தில் சில கூடுதல் காரணிகள் கூடியிருக்கக்கூடும். நீங்கள் உங்கள் மேன்மனத்திடம் மீண்டும் கேட்கும்போது, அது ஏற்கனவே உங்களுக்குக் கொடுத்த அதே தீர்வை உங்களுக்குக் கொடுக்கலாம், அல்லது இப்போது உங்கள் சூழ்நிலை அல்லது பிரச்சனையின் நிலைக்கு அதிகமாகப் பொருந்துகின்ற ஒரு புதிய தீர்வை உங்களுக்கு வழங்கலாம்.

உங்களுடைய ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் உங்கள் மேன்மனத்தின் உதவியை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை.

உங்களுடைய 90 சதவீதப் பிரச்சனைகளை உங்கள் வெளிமனத்தால் தீர்க்க முடியும். அப்பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்குத் தேவையான தகவல்கள் அதன் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் இருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

5. ஆழ்மனத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள அனைத்துத் தகவல்களும் எந்த நேரத்திலும் மேன்மனத்தின் கைக்கெட்டும் தூரத்தில்தான் உள்ளன. அவற்றைக் கணக்கிடும்போது, செல்லுபடியாகும் தகவல்களையும் செல்லுபடியாகாத தகவல்களையும் அதனால் வேறுபடுத்திப் பார்க்க முடியும்.

நம் ஆழ்மனத்தில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும் நம் முந்தைய அனுபவங்கள் மற்றும் அவற்றோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளின் நினைவுகள்தான் என்பதை மனத்தில் கொள்ளுங்கள். நம் வாழ்வில் முன்பு நாம் கற்றுக் கொண்ட சில 'உண்மைத் தகவல்களும்' அதில் அடங்கியிருக்கக்கூடும். அத்தகவல்கள் முற்றிலும் தவறானவையாகவோ அல்லது நம்முடைய தற்போதையத் தேவைகளுக்குப் பொருத்தமில்லாதவையாகவோ இருக்கலாம். ஆனாலும், இப்படிப்பட்டத் தவறான தகவல்கள், ஒரு குறிப்பிட்டச் சூழ்நிலையின் யதார்த்தத்தை அல்லது உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்வதிலிருந்து நம்மைத் தடுத்துவிடுகின்றன.

நம் மேன்மனத்தால் நம்மை உண்மைக்கு இட்டுச் செல்ல முடியும்.

6. ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதில் உங்கள் வெளிமனம் மும்முரமாக இருக்கும்போது, அதே பிரச்சனைக்கு உங்கள் மேன்மனத்தால் தீர்வு காண முடியாது.

ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண முடியாமல் நாம் அதிகமாகக் கவலைப்படும்போதும், நம்முடைய பிரக்ஞை நிலையிலிருந்து அதை நம்மால் விட்டுத்தள்ள முடியாதபோதும், நாம் விரும்புகின்ற மற்றும் நமக்குத் தேவையான விடையை நமக்கு வழங்குவதிலிருந்து நம் மேன்மனத்தை நாம் தடுக்கிறோம். உங்கள் பிரச்சனையை உங்கள் மேன்மனத்திடம் ஆக்கப்பூர்வமாக ஒப்படைப்பது எப்படி என்பது இந்த அத்தியாயத்தில் விபரமாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

கவலைப்படுவது வெறும் கால விரயம். பிரக்ஞை நிலையில் ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண நாம் பலமுறை முயற்சித்தும் அது நம்மால் முடியாமல் போகும்போது, அதை நம் மேன்மனத்திடம் நாம் ஒப்படைக்க வேண்டும். நம் மேன்மனம் அப்பிரச்சனைக்கான விடையை நமக்குக் கொடுக்கும் என்று நமக்குத் தெரியும். பிறகு, பிரக்ஞை நிலையில் அப்பிரச்சனையிலிருந்து நாம் நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓய்வாகவும் மனத்தளவில் ஆசுவாசமாகவும் இருக்கும்போதுதான் மேன்மனத்திடமிருந்து மாபெரும் தீர்வுகள் நம்மை வந்தடைகின்றன.

இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதில் உங்கள் வெளிமனம் மும்முரமாக இருக்கும்போது, அதே பிரச்சனைக்கு உங்கள் மேன்மனத்தால் தீர்வு காண முடியாது.

7. மேன்மனத்திடம் அனைத்துக் கண்காணிப்பு அமைப்புமுறைகளும் உள்ளன.

இந்த அனுபவம் உங்களுக்குப் பலமுறை நிகழ்ந்திருக்கலாம். நீங்கள் வழக்கமாகக் காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் நாளைக்கு நீங்கள் விடுமுறையில் செல்லவிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அதிகாலையிலேயே விமானத்தைப் பிடிக்க வேண்டியிருப்பதால், காலை நான்கு மணிக்கே நீங்கள் எழுந்தாக வேண்டும். எனவே நீங்கள் அதற்காக அலாரம் வைத்துக் கொள்கிறீர்கள் அல்லது உங்களுடன் சேர்ந்து பயணிக்கவிருக்கும் உங்கள் நண்பர் ஒருவரிடம் காலை நான்கு மணிக்கு உங்களைத் தொலைபேசியில் அழைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறீர்கள். நாளை காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டியது எவ்வளவு முக்கியம் என்று உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொண்டு படுக்கப் போகிறீர்கள். இந்த உள்ளார்ந்த உரையாடல், காலை நான்கு மணிக்கு உங்களுக்கு விழிப்பூட்டப்பட வேண்டும் என்று உங்கள் வெளிமனம் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கு விடுக்கும் ஒரு கோரிக்கைதான். பிறகு நீங்கள் ஓர் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்குள் சென்றுவிடுகிறீர்கள். ஒருசில மணிநேரம் கழித்து நீங்கள் திடுக்கிட்டுக் கண்விழிக்கிறீர்கள். இது நீங்கள் வழக்கமாக எழுந்திருக்கும் நேரத்தைவிட வெகு சீக்கிரம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஏனெனில், சுற்றுமுற்றும் இன்னும் இருட்டாக இருக்கிறது. நீங்கள் படுக்கையில் புரண்டு உங்கள் கடிகாரத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். அது 3:59 என்று காட்டுகிறது. உங்கள் கை அந்த அலாரத்தை அணைக்க முற்படும் அதே நேரத்தில் அலாரம் அடிக்கத் துவங்குகிறது. பிறகு மின்விளக்கைப் போட்டுவிட்டு, படுக்கை விளிம்பில் அமர்ந்தபடி, இன்னும் சற்று நேரத்தில் நீங்கள் துவக்கவிருக்கும் விடுமுறையைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்கள். காலையில் உங்களை எழுப்புவதற்காக உங்கள் நண்பர் உங்களைத் தொலைபேசியில் அழைக்கிறார். ஆனால் உண்மையிலேயே யார் உங்களை எழுப்பியது? உங்கள் மேன்மனம்தான் உங்களை எழுப்பியது. ஏனெனில், தூங்கப் போவதற்கு முன்பு நீங்கள் அதற்குக் கொடுத்த அறிவுறுத்தல் அதுதான்.

மேன்மனம் ஒருபோதும் தூங்குவதில்லை. அனைத்துக் கண்காணிப்பு அமைப்புமுறைகளும் அதனிடத்தில் உள்ளன.

8. நம் மேன்மனம், நம்முடைய நடவடிக்கைகளையும் அவற்றின் விளைவுகளையும் நம் சுயகோட்பாட்டின் நிலைக்கு ஏற்ப இருக்கும்படிப் பொருத்துகிறது.

நம் நினைவுத் திறனைப் பொறுத்தவரை, "பெயர்களை என்னால் ஒருபோதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாது," என்பது நம் சுயகோட்பாடாக இருந்தால், ஒருவருடைய பெயரை நாம் நினைவுகூர்வதிலிருந்து நம் மேன்மனம் நம்மை விடாப்பிடியாகத் தடுத்துவிடும். ஏனெனில், 'நமக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகள் நம் சுயகோட்பாட்டின் நிலைக்கு ஏற்ப இருப்பதை' அது உறுதி செய்தாக வேண்டும்.

நம் சுயகோட்பாடுதான் நம் வாழ்வின் எந்தவொரு பகுதியிலும் நாம் எவ்வளவு செயற்திறன் கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நம் ஆழ்மனத்தில் நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள 'படத்தை' நாம் மாற்றிக் கொள்ளாவிட்டால், நாம் மீண்டும் மீண்டும் அதேபோலத்தான் நடந்து கொள்வோம். அந்தப் படத்தை மாற்றுவதுதான் இங்கு முக்கியமான விஷயம். இதை நாம் சுயபிரகடனங்களைக் கொண்டு நம் சுயபேச்சின் மூலமாகச் செய்ய வேண்டும்.

நான் முன்பு குறிப்பிட்டதுபோல, அடிப்படை இயக்கக் கொள்கை இதுதான்:

> தொடர்ந்து நம் வெளிமனத்தில் நிலைப்படுத்தப்படும் எந்தவோர் எண்ணமும், அது நேர்மறையானதாக இருந்தாலும் சரி அல்லது எதிர்மறையானதாக இருந்தாலும் சரி, நம் மேன்மனத்தால் நம் யதார்த்தத்திற்குள் கொண்டுவரப்பட்டாக வேண்டும்.
>
> **- வில்லியம் ஜேம்ஸ்**

நம் வாழ்வில் நிகழும் அனைத்திற்கும் நாம்தான் முழுப் பொறுப்பு.

சில விபத்துக்களும் நடைபெறும் என்பது உண்மை. ஆனால் அவை வெகுசில மட்டுமே. நம்முடைய நடவடிக்கைகள் அனைத்திற்கும் நாம் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்போது நம் வாழ்க்கை அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது.

படைப்புத்திறனுடன் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான ஐந்து அம்ச நடவடிக்கை

நம்மால் தீர்வு காண முடியாத எந்தவொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு பொருத்தமான விடையையோ அல்லது தீர்வையோ கண்டுபிடிப்பதில்

நம் மேன்மனத்தை ஈடுபடுத்துவதற்கு நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இவை:

1. பிரச்சனையை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்
2. தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்
3. பிரச்சனையைப் பிரக்ஞை நிலையில் தீர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
4. அந்நிலையில் அதற்குத் தீர்வு காண முடியாவிட்டால், அப்பிரச்சனையை உங்கள் மேன்மனத்திடம் ஒப்படைத்துவிடுங்கள்.
5. உங்கள் வெளிமனத்தை வேறு எதிலேனும் மும்முரமாக ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.

'**த எஃபெக்டிவ் எக்ஸிகியூட்டிவ்**' என்ற தன் அற்புதமான புத்தகத்தில், **பீட்டர் டிரக்கர்,** செயற்திறனையும் செயல்விளைவையும் அழகாக வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறார். "விஷயங்களைச் சரியாகச் செய்வது என்பது செயற்திறன். சரியான விஷயங்களைச் செய்வதற்கான திறன்தான் செயல்விளைவு." ஓர் உயரதிகாரி நூறு தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தால், அவற்றில் ஐந்து மட்டுமே அவருடைய வியாபாரத்திற்குப் பலனளிக்கக்கூடிய விளைவுகளைக் கொண்டுவரக்கூடும்.

நான் வலியுறுத்த விரும்பும் கருத்து இதுதான்: உங்கள் சில்லறையைக் கணக்கிடுவதற்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த கணினி உங்களுக்குத் தேவையில்லை. அதேபோல, உங்களுடைய ஒவ்வொரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கும் மேன்மனத்தை நீங்கள் அதில் ஈடுபடுத்த வேண்டியதில்லை.

எனவே, படைப்புத்திறனுடன் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான ஐந்து அம்ச நடவடிக்கையை மீண்டும் பார்க்கலாம்:

1. பிரச்சனையை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள்

- அதை எழுதிக் கொள்ளுங்கள்
- உங்கள் பிரச்சனை என்ன என்பதைத் திட்டவட்டமாகத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பிரபல உளவியலாளரான டாக்டர் கார்ட்னர் மர்ஃபி, "என்னுடைய 65 சதவீதப் பிரச்சனைகள் சரியாகத் தீர்க்கப்படுகின்றன. ஒரு பிரச்சனையைச் சரியாக வரையறுத்தவுடன், அதற்கான மிகச் சிறந்த தீர்வு எனக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது," என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

2. தகவல்களைச் சேகரியுங்கள்

- இது உங்கள் ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்து வைக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து வரும் தகவலாக இருக்கலாம்.
- ஓர் ஆலோசனையாளரையோ அல்லது வல்லுனரையோ நீங்கள் இதில் ஈடுபடுத்தலாம்.
- புத்தகங்கள், அறிக்கைகள், கணினித் தகவல்கள் போன்றவற்றில் உள்ள தகவல்களாக இது இருக்கலாம்.

இந்த ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறைக்கும் அதிக நேரம் ஆகக்கூடாது. எல்லாத் தகவல்களும் இருந்தால்தான் ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள முடியும் என்று விடாப்பிடியாக இருக்கின்ற நபர்கள், முடிவெடுப்பதில் காலம் தாழ்த்தக்கூடும். தோல்வி குறித்த பயம்தான் அதற்குக் காரணம்.

3. பிரச்சனையைப் பிரக்ஞை நிலையில் தீர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஒரு பிரச்சனை குறித்துப் பிரக்ஞை நிலையில் நாம் தீர்வு காண முயற்சிக்கிறோம். ஒரே ஒரு சரியான தீர்வு மட்டுமே இருக்கின்ற பிரச்சனைகளும் உள்ளன. பல்வேறு தீர்வுகள் உள்ள பிரச்சனைகளும் உள்ளன. இத்தீர்வுகளில் மிகச் சிறந்ததைத் தேர்ந்தெடுக்கும் திறன் தேவை.

வேகம்தான் இங்கு முக்கியம். பெரும்பாலான பிரச்சனைகளுக்குப் பிரக்ஞை நிலையில் இந்த முதல் மூன்று நடவடிக்கைகள் மூலமாகத் தீர்வு கண்டுவிடலாம்.

4. அந்நிலையில் அதற்குத் தீர்வு காண முடியாவிட்டால், அப்பிரச்சனையை உங்கள் மேன்மனத்திடம் ஒப்படைத்துவிடுங்கள்.

உங்கள் பிரச்சனையை எப்போது மேன்மனத்திடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்?

மாற்றி மாற்றி ஒரே தீர்வுகளே உங்களுக்குத் தோன்றும்போது நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனையைத் தெளிவாக வரையறுத்துள்ளீர்கள். தேவையான தகவல்களைத் திரட்டும் வேலையை நீங்கள் முழுமையாகச் செய்துள்ளீர்கள். உங்களால் சிந்திக்க முடிந்த, சாத்தியக்கூறுள்ள அனைத்துத் தீர்வுகளையும் நீங்கள் பட்டியலிட்டுள்ளீர்கள், ஆனாலும் அதற்கான தீர்வை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

உங்கள் பிரச்சனையை எவ்வாறு மேன்மனத்திடம் ஒப்படைப்பது?

- பிரச்சனையின் வரையறையை உங்கள் மனத்திற்குள் மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள்.
- பிரச்சனையை ஏற்றுக் கொண்டு, தனக்குத் தெரிந்த மிகச் சிறந்த தீர்வைக் கொடுக்குமாறு உங்கள் மேன்மனத்திடம் கேளுங்கள். உங்கள் பிரச்சனையை உங்கள் மேன்மனத்திடம் ஒப்படைத்த உடனேயே அது தீர்க்கப்பட்டுவிட்டதாக நம்புங்கள்.
- ஒரு குறிப்பிட்டத் தேதிக்குள் அது தீர்க்கப்பட வேண்டும் என்றால், அதையும் உங்கள் மேன்மனத்திடம் தெரிவித்துவிடுங்கள்.

5. உங்கள் வெளிமனத்தை வேறு எதிலேனும் மும்முரமாக ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.

- பிரக்ஞை நிலையில் உங்கள் பிரச்சனையிடமிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் இசையில் உங்கள் மனத்தை ஈடுபடுத்துங்கள். நீங்கள் ஆசுவாசமாகவும் ஓய்வாகவும் இருக்கும்போதுதான் படைப்புத்திறன் தலைதூக்குகிறது.
- உங்கள் பிரச்சனை எவ்வளவு தூரம் தீர்க்கப்பட்டுள்ளது என்பதை ஆய்வு செய்வதற்காக மீண்டும் அதை உங்கள் பிரக்ஞை நிலைக்குக் கொண்டு வராதீர்கள்.

"விதைத்த விதையைத் தோண்டிப் பார்க்காதீர்கள்" என்ற அறிவுரையை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். வசந்தகாலத்தில் விதைகளை விதைத்துவிட்டு இலையுதிர்காலத்தில் தனக்கு மகத்தான அறுவடை கிடைக்கும் என்று நம்புகின்ற ஒரு விவசாயியைப்போல, ஒருமுறை உங்கள் பிரச்சனையை உங்கள் மேன்மனத்திடம் ஒப்படைத்தப் பிறகு, அந்த விவசாயிக்கு இருக்கும் அதே விசுவாசத்துடன் இருங்கள்.

உங்கள் மேன்மனம் உங்களுக்கு விடையளித்துவிட்டதை நீங்கள் எப்படித் தெரிந்து கொள்வீர்கள்?

உங்களுக்கு அது குறித்து எந்த அசரீரியும் கேட்காது. எந்த தெய்வீக ஒளிவட்டமும் உங்கள் முன் தோன்றாது. ஆனால், உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள தீர்வு ஒரு முழுமையான தீர்வாக இருக்கும்போது, அது உங்கள் மேன்மனத்திடமிருந்து வந்துள்ளது என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்வீர்கள். அத்தீர்வில் எந்தக் குறைபாடும் இருக்காது. இவ்வளவு வெளிப்படையான பதில் உங்களுக்குத் தோன்றாதது குறித்து உங்களுக்குச் சிறிதளவு ஏமாற்றம்

ஏற்படக்கூடும். "எனக்கு ஏன் இது தோன்றவில்லை?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனையைப் பற்றி யோசிக்காத ஏதோ ஒரு சமயத்தில்தான் அதற்கான சரியான தீர்வு உங்களை வந்தடையும். நீங்கள் காரோட்டிக் கொண்டிருக்கக்கூடும், வெறும் பகற்கனவு கண்டு கொண்டிருக்கக்கூடும், அல்லது அப்போதுதான் நன்றாகத் தூங்கி எழுந்திருந்திருக்கக்கூடும்.

பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு மக்கள் என்னைச் சார்ந்திருந்த பல சந்திப்புக்கூட்டங்களில் நான் கலந்து கொண்டிருக்கிறேன். அக்கூட்டத்திற்குச் செல்லும்வரை எந்தத் தீர்வும் என்னிடம் இருக்காது. ஆனால் நான் பேசுவதற்கான முறை வரும்போது விடை தானாகத் தோன்றும் என்ற நம்பிக்கை எப்போதுமே எனக்கு உண்டு. நான் பேசுவதற்காக வாயைத் திறக்கும்போது, சரியான தீர்வு வெளிவரத் துவங்கும். இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் எவ்வாறு பலனளிக்கின்றன என்பது எனக்கு நன்றாகத் தெரிந்திருந்தும்கூட, மற்றவர்களைப்போலவே நானும் அடிக்கடி வியக்கிறேன். இது ஒவ்வொரு முறையும் தவறாமல் பலனளிக்கிறது.

தகவல் எங்கிருந்து வருகிறது என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும்.

உளவியலாளரும் மனநலச் சிகிச்சையாளருமான கார்ல் ஜங் கூறிய 'ஒட்டுமொத்த சுயவுணர்வின்மை' இதற்கான ஒரு கோட்பாடு. ஏதோ ஓர் ஆழமான விழிப்புணர்வு நிலையில் பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொரு நபருடனும் நம் அனைவருக்கும் தொடர்பு உள்ளது என்று அவர் கூறியுள்ளார். புலன் கடந்த அறிவு, தொலை நுண்ணுணர்வு போன்ற கோட்பாடுகளைக் குறிப்பிடலாம். நம்மால் ஒன்றைப் பார்க்க முடியவில்லை என்ற ஒரே காரணத்தால், அப்படி ஒன்று இல்லவே இல்லை என்று அர்த்தமாகிவிடாது.

குவான்டம் தளத்தில் உள்ள தகவல்களை எவ்வாறு நம்மால் கைவசப்படுத்த முடிகிறது என்பதை மேம்பட்ட அறிவியல் வெளிப்படுத்துகிறது.

இதைப் பிரபஞ்ச அறிவுக் குளம் என்று ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன் அழைக்கிறார். ஏதோ ஓர் ஆழமான விழிப்புணர்வு நிலையில் இது நம் அனைவராலும் அணுக முடிகின்ற ஒன்றாக இருப்பதாக அவர் கூறுகிறார்.

சிலர் இதைக் கடவுள் என்றோ தெய்வீகத் தலையீடு என்றோ அழைக்கின்றனர்.

ஒருவருடைய நம்பிக்கைகள் என்னவாக இருந்தாலும் சரி, இவை அனைத்தும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் பலனளிக்கின்றன. மேன்மனமும், அதன் அளப்பரிய சக்தி குறித்து நாம் ஒவ்வொருவரும் கொண்டுள்ள புரிதலும் பலருடைய வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துள்ளன என்பது உண்மை.

அக விழிப்புநிலை என்பது அனைத்துக் கேள்விகளையும் பிரச்சனைகளையும் மேன்மனத்திடம் ஒப்படைத்துவிடுவதை உள்ளடக்கியது. இதன் மூலம், மேன்மனத்திடமிருந்து வரும் விடைகள் ஒரு தனிநபருக்கு மட்டுமன்றி, அனைவருக்கும் சிறந்ததாக அமையும். மேன்மனத்திற்கு எல்லைகளே இல்லை. நாம் அனுபவிக்கின்ற மட்டுப்படுத்தல்கள் அனைத்தும் மனித மனத்தின் குறைபாடுகள் குறித்து நாம் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகளின் விளைவுகள் மட்டுமே.

> ஆளுமை ஒருங்கிணைப்பு என்பது வெளிமனம், ஆழ்மனம், மேன்மனம் ஆகிய அனைத்தும் எந்த முரண்பாடும் இல்லாமல் ஒரே இலக்கை நோக்கி வழிநடத்தப்படும் விதத்தில், வெளிமனத்தின் விருப்பத்தேர்வை மேன்மனத்தின் விருப்பத்தேர்வோடு ஒத்திசைவாக ஆக்குவதுதான்.
>
> **- வில்லிஸ் ஹார்மன்**

14

தோல்விக்கான முதன்மைக் காரணங்கள்

இப்புத்தகத்தில் டிம் கால்வீ பற்றி நான் அடிக்கடிக் குறிப்பிட்டுள்ளேன். 'த இன்னர் கேம் ஆஃப் டென்னிஸ்' என்ற அவருடைய புத்தகத்திலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டுள்ள முக்கியமான விஷயங்களில் ஒன்று, 'முயற்சி செய்வது நம் செயற்திறனோடு குறுக்கிடுகிறது' என்பது. எங்கள் பணிக் குழுக்களில், "சாதித்துக் காட்டுங்கள்!" என்று நாங்கள் கூறுவது வழக்கம். ஆனால் டிம்மைச் சந்தித்தப் பிறகு, "அது தானாக நிகழ்வதற்கு விட்டுவிடுங்கள்!" என்று நாங்கள் மாற்றிக் கூறத் துவங்கிவிட்டோம். ஏதோ ஒன்றுக்குத் தீர்வு காண்பதில் நாங்கள் சிக்கிக் கொள்ளும்போது, "நாம் அளவுக்கதிகமாக முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறோமோ?" என்று நாங்கள் கேட்பது அடிக்கடி நிகழும் ஒன்று.

டாக்டர் மர்ஃபி கூறியதுபோல, "நம்பிக்கையின்மையும் அளவுக்கதிகமான முயற்சியும்தான் தோல்விக்கான முதன்மைக் காரணங்கள்."

கட்டாயப்படுத்த முயற்சித்தால் நடக்காது

பலர் தங்கள் ஆழ்மனத்தின் (மற்றும் மேன்மனத்தின்) செயல்பாடுகள் குறித்து முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளத் தவறிவிடுவதால், தங்கள் பிரார்த்தனைகளுக்கான பதில்களைத் தாங்களே வர விடாமல் தடுத்துவிடுகின்றனர். உங்கள் மனம் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதை நீங்கள் அறியும்போது உங்கள் நம்பிக்கை வலுப்பெறும். உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக்

கொண்டவுடன் அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்கிவிடும் என்பதை நீங்கள் எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அக்கருத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு, அது தன் வலிமைமிக்க அனைத்து வளங்களையும் ஒன்றுதிரட்டிப் பயன்படுத்தும். அது உங்கள் ஆழமான மனத்தின் (மேன்மனத்தின்) அனைத்து உளவிதிகளையும் ஆன்ம விதிகளையும் முடுக்கிவிடும். இவ்விதி நல்ல கருத்துக்களுக்கும் பொருந்தும், தீய எண்ணங்களுக்கும் பொருந்தும். உங்கள் ஆழ்மனத்தை எதிர்மறையாகப் பயன்படுத்தினால், அது பிரச்சனையையும் தோல்வியையும் குழப்பத்தையும் கொண்டுவரும். அதை ஆக்கப்பூர்வமாகப் பயன்படுத்தும்போது, அது வழிகாட்டுதலையும் சுதந்திரத்தையும் மனஅமைதியையும் கொண்டு வரும்.

நீங்கள் நேர்மறையான, ஆக்கப்பூர்வமான, அன்பான எண்ணங்களை எண்ணும்போது, சரியான பதில் உங்களுக்குக் கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும். தோல்வியைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒரே விஷயம், உங்கள் கருத்தை அல்லது வேண்டுகோளை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும்படிச் செய்வதுதான் என்பது இதிலிருந்து வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. அதன் யதார்த்தத்தை இப்போது உணருங்கள். உங்கள் வேண்டுகோளை விசுவாசத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் ஒப்படையுங்கள். அது அப்பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்கான பதிலை உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கும்.

உங்களுக்குத் தேவையான ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து உங்கள் ஆழ்மனத்தை நீங்கள் கட்டாயப்படுத்த முயற்சித்தால், நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகள் உங்களுக்குக் கிடைக்காது. உங்கள் ஆழ்மனம், மனத்தின் கட்டாயத்திற்குச் செயல்விடை அளிப்பதில்லை. அது உங்கள் விசுவாசம் அல்லது வெளிமனத்தின் ஒப்புதலுக்கு மட்டுமே செயல்விடை அளிக்கிறது.

எதிர்பார்க்கும் விளைவுகள் கிடைக்காமல் நீங்கள் தோல்வியைத் தழுவுவதற்கான காரணம், உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் கூறிக் கொள்ளும் சில வாக்கியங்களின் விளைவாகவும் இருக்கலாம். "எல்லாம் மோசமாகிக் கொண்டே போகின்றன," "எனக்கு ஒருபோதும் பதிலேதும் கிடைக்காது," "இதிலிருந்து மீள எனக்கு வேறு வழியே இல்லை," "இது நம்பிக்கையூட்டுவதாக இல்லை," "என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை," "எனக்கு ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது" போன்றவற்றைக் கூறலாம். நீங்கள் இத்தகைய வாசகங்களைப் பயன்படுத்தும்போது, உங்கள் ஆழ்மனத்திடமிருந்து எந்தவொரு செயல்விடையோ ஒத்துழைப்போ உங்களுக்குக் கிடைக்காது.

ஒரு வாடகைக் காரில் ஏறி, ஐந்து நிமிடங்களுக்குள், வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் செல்லுமாறு அரை டஜன் கோரிக்கைகளை அதன் ஓட்டுனரிடம் நீங்கள் முன்வைத்தால், அவர் மிகவும் குழம்பிப் போய்விடுவார். அவர் உங்களை எங்கும் அழைத்துச் செல்ல மறுத்துவிடக்கூடும். உங்கள் மேன்மனத்தை ஈடுபடுத்தும்போதும் இதுதான் நிகழ்கிறது. உங்கள் மனத்தில் ஒரு தெளிவான, திட்டவட்டமான எண்ணம் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு தீர்வு உள்ளது, ஒவ்வொரு சிக்கலில் இருந்து மீள்வதற்கும் ஒரு வழி உள்ளது என்ற உறுதியான முடிவுக்கு நீங்கள் வர வேண்டும். உங்கள் மேன்மனத்தினுள் குடியிருக்கும் முடிவில்லாப் பேரறிவிற்கு மட்டும்தான் அதற்கான விடை தெரியும். தெளிவான இம்முடிவுக்கு உங்கள் வெளிமனம் பக்குவப்படும்போது, உங்கள் மனம் தயாராகிவிடுகிறது. பிறகு, உங்கள் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப எல்லாம் நிகழ்கிறது.

எளிய வழியே சிறந்தது

வீட்டின் உட்புறத்தைச் சூடேற்றுவதற்காக வைக்கப்பட்டிருந்த வெப்பக் குழாய் ஒன்று பழுதுபட்டுவிட்டதால் அதைச் சரி செய்வதற்காக வரவழைக்கப்பட்ட ஒரு பழுதுநீக்குனர், அரை மணி நேரத்திற்குள் அந்த வெப்பக் குழாயைச் சரி செய்துவிட்டு, வீட்டின் சொந்தக்காரரிடம் இருநூறு டாலர்களுக்கான ஒரு பில்லைக் கொடுத்தார். அது மிகவும் அதிகம் என்று அந்த வீட்டுக்காரர் அவரிடம் விவாதித்தார். அதற்கு அந்தப் பழுதுநீக்குனர், "நான் அந்தப் புதிய பாகத்திற்கு வெறும் இரண்டு டால்டர்கள்தான் வசூலித்தேன். மீதி நூற்றுத் தொண்ணூற்றெட்டு டாலர்கள், பிரச்சனை என்ன என்பதை நான் தெரிந்து வைத்திருப்பதற்காக," என்று கூறினார்.

இதேபோல, உங்கள் ஆழ்மனம்தான் முதன்மை இயந்திரக் கைவினைஞர். அது அனைத்து ஞானத்தையும் உள்ளடக்கியது. உங்கள் உடலின் எந்த உறுப்பையும் குணப்படுத்தும் வழியையும் முறையையும் அது அறியும். ஆரோக்கியம் வேண்டும் என்று கட்டளையிடுங்கள், உங்கள் ஆழ்மனம் அதை நிறைவேற்றும். ஆனால் ஆசுவாசம்தான் இங்கு முக்கியம். விபரங்களையும் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளையும் எண்ணி நீங்கள் மூச்சுத் திணற வேண்டிய அவசியமில்லை. இறுதி விளைவு என்னவாக இருக்கும் என்பதை அறியுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைக்கான மகிழ்ச்சியான தீர்வை உணருங்கள், அது உங்கள் ஆரோக்கியம், பொருளாதாரம், தனிப்பட்ட உறவுகள் என்று எதுவாக இருந்தாலும் சரி. ஒரு தீவிரமான நோயிலிருந்து குணமானபோது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள் என்பதை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். உங்கள்

உணர்வுதான் ஆழ்மனத்தின் அனைத்து நடவடிக்கைகளுக்கான உரைகல் என்பதை மனத்தில் இருத்துங்கள். உங்கள் புதிய கருத்து ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டதாக உணரப்பட வேண்டும்; எதிர்காலத்தில் ஏதோ ஒரு சமயம் அது நிறைவேறும் என்பதாக உணரப்படக்கூடாது; ஆனால், உண்மையிலேயே இக்கணத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட இருக்கும் ஏதோ ஒன்றாக அது உணரப்பட வேண்டும்.

மன உறுதிக்குப் பதிலாகக் கற்பனையைப் பயன்படுத்துங்கள்

நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தும்போது, உங்கள் முன்னால் எந்த எதிரியும் இல்லை என்பதை நினைவில் இருத்துங்கள். எனவே உங்கள் மன உறுதியை நீங்கள் இங்கு பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை. நீங்கள் விரும்பும் விளைவையும் சுதந்திர நிலையையும் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் அறிவு இதில் குறுக்கிடுவதை நீங்கள் காணக்கூடும். ஆனால் ஓர் எளிய, சூதுவாதற்ற, அதிசயத்தை நிகழ்த்துகின்ற, ஓர் ஆழமான நம்பிக்கையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதில் விடாப்பிடியாக இருங்கள். உங்கள் நோயோ அல்லது பிரச்சனையோ முற்றிலுமாகத் தீர்க்கப்பட்டுவிட்டதாகவும் அது குறித்து நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகவும் கற்பனை செய்யுங்கள். அந்த உணர்வை அனுபவியுங்கள். தேவையற்றச் செயல்முறைகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். எளிய வழியே சிறந்த வழி.

தலைகீழ் முயற்சி விதியும், நீங்கள் பிரார்த்திப்பதற்கு மாறானதைப் பெற நேர்வதற்கான காரணமும்

பிரபல பிரெஞ்சு உளவியலாளரான எமிலி கோ, தலைகீழ் முயற்சி விதியை இவ்வாறு வரையறுத்துள்ளார்: "உங்கள் ஆழ்விருப்பங்களும் கற்பனையும் முரண்பட்டு நிற்கும்போது, வெற்றி பெறுவது உங்கள் கற்பனைதான்."

எடுத்துக்காட்டாக, தரையில் படுக்க வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு குறுகலான பலகையின்மீது நடந்து செல்லுமாறு நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். எந்தக் கேள்வியும் இன்றி, நீங்கள் அதை எளிதாகச் செய்துவிடுவீர்கள். ஆனால் இப்போது, அதே பலகை இருபதடி உயரத்தில் அந்தரத்தில் இரண்டு சுவர்களுக்கிடையே குறுக்காக வைக்கப்பட்டிருந்தால் நீங்கள் அதில் நடப்பீர்களா? பலகையின்மீது நடக்க நினைக்கும் உங்கள் விருப்பம் உங்கள் கற்பனையோடு முரண்பட்டு நிற்கும். நீங்கள் பலகையிலிருந்து தடுமாறி, அவ்வளவு உயரத்திலிருந்து கீழே

வந்து நிலத்தில் விழுவதுபோல நீங்கள் கற்பனை செய்வீர்கள். அப்பலகையின் குறுக்காக நடக்க நீங்கள் விருப்பப்படலாம், ஆனால் கீழே விழுவது பற்றிய பயம் உங்களை அக்காரியத்தைச் செய்யவிடாமல் தடுக்கும். எனவே உங்கள் கற்பனைதான் இங்கு வெற்றி பெறுகிறது. பலகையின்மீது நடப்பதற்கு நீங்கள் கொண்டுள்ள விருப்பம், மன உறுதி, அல்லது முயற்சி தலைகீழாக ஆகும். தோல்வி குறித்து உங்களிடம் குடிகொண்டுள்ள ஆதிக்க எண்ணம் மீண்டும் வலிமையாக வலியுறுத்தப்படும்.

மனரீதியான முயற்சி பெரும்பாலும் சுயதோல்விக்கு வழிவகுக்கும், உங்கள் விருப்பத்திற்கு நேர்மாறானதை உருவாக்கும். ஒரு சூழ்நிலையிலிருந்து மீள்வதற்குச் சக்தியற்று இருப்பது குறித்து உங்கள் மனத்திற்குக் கொடுக்கப்படும் தூண்டுதல்கள் உங்கள் மனத்தை ஆக்கிரமிக்கின்றன. எந்த எண்ணம் உங்கள் மனத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறதோ, அதுதான் உங்கள் ஆழ்மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இரண்டு முரண்பட்டக் கருத்துக்களில், வலிமை மிக்கது எதுவோ அதையே உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும். முயற்சியற்ற வழியே சிறந்தது.

"என் உடற்பிணி நீங்க வேண்டும், ஆனால் அது குறித்து என்னால் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை," "நான் மிகக் கடினமாக முயற்சிக்கிறேன்," "சுயபிரகடனங்களைச் செய்வதற்கு நான் என்னைக் கட்டாயப்படுத்துகிறேன்," அல்லது "என்னிடமுள்ள மன உறுதி முழுவதையும் நான் பயன்படுத்துகிறேன்" என்று நீங்கள் கூறினால், உங்கள் தவறு, அளவுக்கதிகமான உங்கள் முயற்சியில்தான் உள்ளது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மன உறுதியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வதற்கு உங்கள் ஆழ்மனத்தை ஒருபோதும் கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள். இப்படிப்பட்ட முயற்சிகள் தோல்விக்குத்தான் வழிவகுக்கும். அதோடு, நீங்கள் என்ன கேட்கிறீர்களோ, அதற்கு நேர்மாறானதுதான் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

பின்வரும் அனுபவம் மிகப் பொதுவான ஒன்று. பரீட்சை எழுதும் மாணவர்கள் தங்கள் வினாத்தாள்களை வாசிக்கும்போது, பாடங்கள் குறித்தத் தங்கள் அறிவு முழுவதும் திடீரென்று தங்களை நிராதரவாகத் தவிக்கவிட்டுச் சென்றுவிட்டதைக் காண்கின்றனர். அவர்களுடைய மனங்கள் முற்றிலும் வெறுமையாகிவிடுகின்றன. ஒரு கேள்விக்கான விடையைக்கூட அவர்களால் நினைவுகூர முடிவதில்லை. அவர்கள் எவ்வளவு அதிகமாகத் தங்கள் பற்களை நறநறவென்று கடிக்கின்றனரோ, எவ்வளவு அதிகமாகத் தங்கள் மன உறுதியைப் பயன்படுத்துகின்றனரோ, கேள்விகளுக்கான விடைகள் அவ்வளவு அதிக தூரம் அவர்களிடமிருந்து ஓடி ஒளிகின்றன. ஆனால் அவர்கள் தங்கள் தேர்வு அறையைவிட்டு வெளியேறியவுடன்,

அவர்களுடைய மன அழுத்தம் குறைந்து, அவர்கள் ஆசுவாசம் அடையும்போது, சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு அவர்கள் வலைபோட்டுத் தேடிக் கொண்டிருந்த விடைகள் அனைத்தும் திடீரென்று வித்தைக் காட்டிக் கொண்டு அவர்களுடைய மனத்திற்குள் மீண்டும் பாய்ந்தோடி வருகின்றன. விடைகளை நினைவுகூர்வதற்கு அவர்கள் தங்களை அளவுக்கதிகமாகக் கட்டாயப்படுத்தியதுதான் அவர்களுடைய தோல்விக்குக் காரணம். தலைகீழ் முயற்சி விதிக்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு இது. இதில் நீங்கள் கேட்டதற்கு நேர்மாறானது உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

விருப்பத்திற்கும் கற்பனைக்கும் இடையேயான முரண்பாடு தீர்க்கப்பட வேண்டும்

மன ஆற்றலை அல்லது மன உறுதியைப் பயன்படுத்துவது என்பது எதிர்ப்பு உள்ளது என்று முன்கூட்டியே ஊகிப்பதற்குச் சமானம். உங்கள் கவனம், ஒரு பிரச்சனையிலிருந்து மீள்வதற்கான வழிகளின்மீது குவிக்கப்பட்டிருந்தால், அது அத்தடைகளைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளவில்லை என்பதைக் காட்டுகிறது. உங்கள் மனத்தின் எந்தவொரு பகுதியிலும் முரண்பாடு இல்லாமல் போகும்போது, உங்கள் கோரிக்கைக்கு விடை கிடைக்கும்.

மிகக் குறைந்த முயற்சியே தேவைப்படுகின்ற, உறக்கம் கலந்த மயக்க நிலைக்குள் நுழைவதன் மூலம், உங்கள் விருப்பங்களுக்கும் கற்பனைக்கும் இடையேயான அனைத்து முரண்பாடுகளையும் நீங்கள் தவிர்க்கிறீர்கள். உறக்க நிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் வெளிமனம் அதிகமாக மூழ்கடிக்கப்பட்டிருக்கும். உறக்கத்திற்குச் சற்று முந்தைய நேரம்தான் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் எதையும் பதிவு செய்வதற்குச் சிறந்தது. இதற்குக் காரணம், தூங்குவதற்குச் சற்று முன்னும், உறங்கி எழுந்த சற்று நேரம் வரையிலும் ஆழ்மனம் மிக அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும். உங்கள் விருப்பத்தை ஒன்றுமில்லாமல் ஆக்கி, ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக் கொள்ளாதபடித் தடுக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்களும் காட்சிகளும் இந்நிலையில் இருப்பதில்லை. உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டதாகக் கற்பனை செய்து, அந்த மனநிறைவு தருகின்ற மகிழ்ச்சியை நீங்கள் உணரும்போது, உங்கள் ஆழ்மனம் உங்கள் விருப்பத்தை யதார்த்தமாக்கும்.

மிக அதிகமான மக்கள் தங்களுடைய அனைத்துக் குழப்பங்களுக்கும் பிரச்சனைகளுக்கும், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட, முறையாக வழிநடத்தப்பட்ட, ஒழுங்குடன்கூடிய கற்பனையின் மூலம் தீர்வு காண்கின்றனர். தாங்கள் கற்பனை செய்து, உண்மை என்று உணரும் எதுவும் நிறைவேறும் என்பதையும், அது நிறைவேறியே ஆக வேண்டும் என்பதையும் அவர்கள் அறிவர்.

ரத்தினச்சுருக்கமாக . . .

1. மனத்தைக் கட்டாயப்படுத்துவதும், தேவைக்கு அதிகமாக முயற்சிப்பதும், உங்களிடம் இருக்கும் மனக்கலக்கத்தையும் பயத்தையுமே காட்டுகின்றன. இவை இரண்டும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விடையைத் தடுத்து நிறுத்துகின்றன. எளிய வழியே சிறந்தது.

2. உங்கள் மனம் ஓய்வாக இருக்கும்போது நீங்கள் ஒரு கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டால், உங்கள் ஆழ்மனம் அக்கருத்தைச் செயல்படுத்துவதில் இறங்கிவிடும்.

3. பாரம்பரிய முறைகளிலிருந்து தனித்துச் சிந்தியுங்கள், திட்டமிடுங்கள். ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஒரு விடையும் தீர்வும் எப்போதும் உண்டு என்பதை அறியுங்கள்.

4. ஆரோக்கியம் பற்றிய உணர்வு ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கும், செல்வம் பற்றிய உணர்வு செல்வத்தை உருவாக்கும். நீங்கள் இப்போது எப்படி உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

5. இருப்பதிலேயே மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவி கற்பனைதான். அழகானவற்றையும் சிறந்தவற்றையும் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வாறு கற்பனை செய்கிறீர்களோ, அவ்வாறே ஆவீர்கள்.

6. உறக்க நிலையில், உங்கள் ஆழ்மனத்திற்கும் வெளிமனத்திற்கும் இடையே எவ்வித முரண்பாடும் ஏற்படுவதில்லை. தூங்கச் செல்வதற்கு முன், உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறுவது குறித்து மீண்டும் மீண்டும் கற்பனை செய்யுங்கள். அமைதியாக உறங்கி, ஆனந்தமாகத் துயிலெழுங்கள்.

15

ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்திச் செல்வத்தைக் குவிப்பது எப்படி

உங்களுக்குப் பொருளாதார நெருக்கடிகள் இருந்தாலோ, அல்லது வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்கே நீங்கள் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலோ, உங்களிடம் எப்போதும் ஏராளமான பணம் இருக்கும் என்றும், அது உங்கள் தேவைக்கு அதிகமாகவே இருக்கும் என்றும் உங்கள் ஆழ்மனத்தை நம்ப வைக்க நீங்கள் தவறிவிட்டீர்கள் என்று பொருள். வாரத்திற்குச் சில மணிநேரங்களே வேலை பார்த்து, ஆனாலும் பெரும் பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் மக்களை உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். அவர்கள் அதிக முயற்சி எடுப்பதில்லை; அடிமைகள் போன்று கஷ்டப்படுவதில்லை. முயற்சியற்ற வழியே சிறந்தது. நீங்கள் மனதார விரும்புவதைச் செய்யுங்கள்; அதிலிருந்து கிடைக்கும் அளவில்லா மகிழ்ச்சிக்காகவும் கிளர்ச்சிக்காகவும் மட்டுமே அதைச் செய்யுங்கள்.

செல்வம் என்பது மனம் சார்ந்த விஷயம்

செல்வம் என்பது ஒரு தனிமனிதன் தன்னுடைய ஆழ்மனத்தை நம்ப வைப்பதைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை. வெறுமனே, "நான் ஒரு லட்சாதிபதி, நான் ஒரு லட்சாதிபதி," என்று கூறுவதால் உங்களால் ஒரு லட்சாதிபதியாக ஆகிவிட முடியாது. செல்வத்தையும் செழிப்பையும் பற்றிய எண்ணங்களை உங்கள் மனப்போக்கில் உருவாக்குவதன் மூலம் நீங்கள் செல்வம் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டவர்களாக வளர்வீர்கள்.

உங்களுக்குத் துணை புரிகின்ற, கண்ணுக்குப் புலப்படாத கருவிகள்

பெரும்பாலான மக்களின் பிரச்சனை என்னவென்றால், தங்களுக்குத் துணை புரிகின்ற, கண்ணுக்குப் புலப்படாத கருவிகள் அவர்களிடம் இல்லாததுதான். வியாபாரம் நொடிந்துவிடும்போதோ, பங்குச் சந்தை வீழ்ச்சியடையும்போதோ, அல்லது தங்கள் முதலீட்டில் நஷ்டம் ஏற்படும்போதோ, அவர்கள் நிராதவராக உணர்கின்றனர். ஆழ்மனத்தை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதை அவர்கள் அறியாதிருப்பதுதான் இத்தகைய பாதுகாப்பின்மைக்குக் காரணம். தங்களுக்குள் இருக்கும் வற்றாத களஞ்சியத்தைப் பற்றிய அறிவு அவர்களுக்கு இல்லை.

ஏழ்மை மனப்போக்கைக் கொண்ட ஒருவர் தன்னை ஏழ்மையான சூழ்நிலையிலேயே வைத்திருப்பார். செல்வ வளம் குறித்த எண்ணங்களைக் கொண்ட மற்றொருவர், தனக்குத் தேவையான எல்லாவற்றாலும் சூழப்பட்டிருப்பார். நாம் கொடிய வறுமைமிக்க வாழ்க்கையை வாழ்வதற்காகப் படைக்கப்படவில்லை. நீங்கள் செல்வத்தையும், உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் பெறலாம். உங்களுக்குப் போக மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கவும் உங்களிடம் ஏராளமாக வைத்திருக்கலாம். உங்கள் மனத்திலுள்ள தவறான எண்ணங்களைக் களைந்துவிட்டு, அவ்விடத்தில் சரியான எண்ணங்களை இட்டு நிரப்பும் சக்தி உங்கள் வார்த்தைகளுக்கு உள்ளது.

செல்வத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெறுவதற்கான கச்சிதமான வழி

இந்த அத்தியாயத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் ஒருவேளை, "எனக்குப் பெரும் செல்வமும் வெற்றியும் தேவை," என்று கூறக்கூடும். அப்படியானால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்: "செல்வம் — வெற்றி," என்று ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை தொடர்ந்து ஐந்து நிமிடங்கள் கூறுங்கள். இவ்வார்த்தைகளுக்கு அளப்பரிய சக்தி உள்ளது. இவை ஆழ்மனச் சக்தியின் பிரதிநிதிகள். உங்களுக்குள் குடிகொண்டிருக்கும் கணிசமான இச்சக்தியின்மீது உங்கள் மனத்தை நிலைப்படுத்துங்கள்; பின்னர், அவற்றின் இயல்புக்கும் தன்மைக்கும் ஏற்றச் சூழ்நிலைகளும் சந்தர்ப்பங்களும் உங்கள் வாழ்வில் உருவாக்கப்படும். நீங்கள் வெறுமனே, "நான் செல்வந்தன்," என்று கூறிக் கொண்டிருக்கவில்லை. மாறாக, உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்திகளை நீங்கள் விசுவாசத்துடன் சார்ந்திருக்கிறீர்கள். "செல்வம்," என்று நீங்கள் கூறும்போது, உங்கள் மனத்தில் எவ்வித முரண்பாடும்

இல்லை. மேலும், செல்வம் குறித்த எண்ணத்தில் நீங்கள் திளைத்திருக்கும்போது, அது குறித்த உணர்வு உங்களுக்குள் பொங்கியெழும்.

செல்வத்தைப் பற்றிய உணர்வு செல்வத்தை உருவாக்கும்; இதை எல்லாக் காலங்களிலும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு வங்கியைப் போன்றது, ஒருவிதமான பிரபஞ்சப் பொருளாதார நிறுவனத்தைப் போன்றது. அதில் செலுத்தப்படும் அல்லது பதியப்படும் எதையும் அது பன்மடங்காக்கும் — அது செல்வம் குறித்த எண்ணமானாலும் சரி, ஏழ்மை குறித்த எண்ணமானாலும் சரி. எனவே செல்வத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

சுயபிரகடனம் செய்வதிலுள்ள மூன்று அம்சங்களை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள் (8வது அத்தியாயம்):

1. உங்கள் சுயபிரகடனத்தை உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக் கொள்ள வேண்டும்.
2. உங்கள் சுயபிரகடனத்திற்கு வலு சேர்க்கின்ற ஒரு கடந்தகால அனுபவத்தையோ அல்லது ஒரு நிகழ்கால அனுபவத்தையோ அல்லது ஒரு கற்பனையான அனுபவத்தையோ உங்கள் மனத்தில் விரிவாகக் காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.
3. உங்கள் மனக்காட்சியில் நேர்மறையான மற்றும் இனிமையான உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் ஊடுருவச் செய்ய வேண்டும்.

ஒருவர், மேற்கூறப்பட்டக் கடைசி இரண்டு அம்சங்களை விட்டுவிட்டு, வெறுமனே "நான் செல்வந்தன்" என்று கூறினால், அது முழுமையற்றச் செயல்முறையாகும். நான் முன்பே குறிப்பிட்டதுபோல, வார்த்தைகளுக்கு வலு கூட்டுகின்ற ஒரு காட்சியை உருவாக்குவதோ அல்லது அதைக் கைவசப்படுத்துவதோதான் மொழியின் நோக்கம். நம் ஆழ்மனத்தில் பதியப்படுவது வார்த்தைகள் அல்ல. மாறாக, காட்சிரீதியான படங்களும் அவற்றோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளும்தான் ஆழ்மனத்தில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன என்பது அறிவியற்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேற்கூறப்பட்ட மூன்றாவது அம்சம்தான் உங்கள் மனக்காட்சிக்கு உண்மையிலேயே உயிரூட்டுகின்ற சக்தி என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு மிகச் சிறந்த எஞ்சினுடன்கூடிய மிக அழகான ஒரு கார் உங்களிடம் இருக்கலாம், ஆனால் எரிபொருள் இல்லாமல் அந்தக் கார் எங்கேயும் போகாது. உங்கள் மனக்காட்சிக்குள் நீங்கள் புகுத்துகின்ற உணர்ச்சிகள்தான் இந்த மூன்று அம்சச் சுயபிரகடனச் செயல்முறை சிறப்பாகப் பலனளிப்பதற்குத் தேவையான எரிபொருளாகும்.

செல்வத்தின் உண்மையான மூலம்

உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் (மேன்மனத்திடம்) யோசனைகளுக்குப் பஞ்சமே இல்லை. அதனுள் கணக்கிலடங்கா யோசனைகள் உள்ளன. அவை உங்கள் வெளிமனத்திற்குப் பாய்ந்து சென்று, பல வழிகளில் உங்கள் சட்டைப்பையில் பணமாக வெளிப்படத் தயாராக இருக்கின்றன. பங்குச் சந்தை உயர்கிறதோ அல்லது வீழ்கிறதோ, ரூபாயின் மதிப்புக் கூடுகிறதோ அல்லது குறைகிறதோ, இவை எதையும் பொருட்படுத்தாமல் இச்செயல்முறை உங்கள் மனத்தில் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டேயிருக்கும். உண்மையைக் கூறினால், உங்கள் செல்வமானது, பத்திரங்கள், பங்குகள், வங்கியில் இருக்கும் பணம் ஆகியவற்றைச் சார்ந்தது அல்ல. இவை வெறும் குறியீடுகள் மட்டுமே. இவை நிச்சயம் நமக்குத் தேவையானவை, பயனுள்ளவை என்றாலும், இவை வெறும் குறியீடுகள் மட்டுமே.

நான் உங்களுக்கு வலியுறுத்த விரும்பும் கருத்து இதுதான்: செல்வம் உங்களுடையது, அது எப்போதும் உங்கள் வாழ்க்கையில் வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது என்ற எண்ணத்தை உங்கள் ஆழ்மனத்தை நீங்கள் நம்ப வைத்துவிட்டீர்களேயானால், உங்களிடம் எப்போதும் செல்வம் நிறைந்திருக்கும். அது எந்த வடிவத்தில் வந்தாலும் சரி, அது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடும்.

செல்வத்தை அடைவதிலுள்ள பொதுவான முட்டுக்கட்டை

பலருடைய வாழ்வில் செல்வம் இல்லாதிருப்பதற்குக் காரணமான முக்கிய உணர்ச்சி ஒன்று உள்ளது. பெரும்பாலான மக்கள் இதை மிகவும் அடிபட்டுக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். அதுதான் பொறாமை. எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுடைய சக போட்டியாளர் ஒருவர், வங்கியில் அதிகமான பணத்தைச் செலுத்துவதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். உங்களிடம் மிகச் சொற்பமான பணம்தான் வங்கியில் செலுத்துவதற்காக உள்ளது. அது உங்களுக்குப் பொறாமையை ஏற்படுத்துகிறதா? இவ்வுணர்ச்சியிலிருந்து மீள்வதற்கு, "இது அற்புதம்! நான் அவருடைய செழிப்பில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அவர் மேன்மேலும் அதிகமான செல்வத்தை அடைய நான் வாழ்த்துகிறேன்," என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

பொறாமை எண்ணங்களை ஊக்குவிப்பது பேரழிவை உருவாக்கும். ஏனெனில், அது உங்களை ஓர் எதிர்மறையான நிலையில் வைத்துவிடுகிறது. எனவே, செல்வம் உங்களை நோக்கி வருவதற்குப் பதிலாக, உங்களைவிட்டு விலகிச் செல்கிறது. இன்னொருவருடைய செழிப்பையோ அல்லது பெரும்

செல்வத்தையோ பார்த்து நீங்கள் எப்போதாவது வெறுப்போ அல்லது எரிச்சலோ அடைந்தால், உடனே, எல்லா விதத்திலும் அவருக்கு இன்னும் அதிகச் செல்வம் சேர வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே அவரை வாழ்த்துங்கள். இது உங்கள் மனத்தில் உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களைக் களைந்துவிடும்; உங்கள் சொந்த ஆழ்மனத்தின் விதிப்படி, இன்னும் அதிக அளவில் செல்வம் உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வர அது வழி செய்யும்.

தூக்கத்தின் மூலம் செல்வந்தராகுங்கள்

இரவில் நீங்கள் தூங்கச் செல்லும்போது இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள். 'செல்வம்' என்ற வார்த்தையை அமைதியாகவும் சுலபமாகவும் உணர்ச்சியோடும் பலமுறை கூறுங்கள். ஒரு தாலாட்டைப்போல இதைத் தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் சொல்லுங்கள். 'செல்வம்' என்ற ஒற்றை வார்த்தையைக் கூறியவாறே அமைதியாகத் தூங்குங்கள். விளைவு உங்களை ஆச்சரியப்பட வைக்கும். செழிப்பான செல்வம், யாராலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத பனிச்சரிவுகளைப்போல உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வரும். இது ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்திக்கு மற்றுமோர் எடுத்துக்காட்டு.

சுருக்கமாக . . .

1. என்றும் பிறழாத உங்கள் ஆழ்மனத்தின் துணையுடன், செல்வத்தை எளிமையான வழியில் உருவாக்க முடிவு செய்யுங்கள்.
2. செல்வம் என்பது ஓர் உணர்வுப்பூர்வமான, உறுதியான, ஆழ்மன நம்பிக்கை. செல்வத்தைப் பற்றிய எண்ணத்தை உங்கள் மனப்போக்கில் நிர்மாணித்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. பெரும்பாலான மக்களின் பிரச்சனை, தங்களுக்குத் துணை புரிகின்ற, கண்ணுக்குப் புலப்படாத கருவிகள் அவர்களிடம் இல்லாததுதான்.
4. உறங்கச் செல்லுமுன், 'செல்வம்' என்ற வார்த்தையை மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் சுமார் ஐந்து நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து கூறுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் செல்வத்தை உங்களிடம் கொண்டுவந்து குவிக்கும்.
5. செல்வத்தைப் பற்றிய உணர்வு செல்வத்தை உருவாக்கும். இதை எல்லா நேரத்திலும் மனத்தில் இருத்துங்கள்.
6. உங்கள் வெளிமனமும் ஆழ்மனமும் ஒத்துப் போக வேண்டும். நீங்கள் உண்மை என்று உணர்வதை உங்கள் ஆழ்மனம் ஏற்றுக் கொள்ளும். ஆதிக்கமான எண்ணம்

உங்கள் ஆழ்மனத்தால் எப்போதும் ஒப்புக் கொள்ளப்படும். ஆதிக்க எண்ணம், செல்வம் பற்றியதாக இருக்க வேண்டும், ஏழ்மை பற்றி இருக்கக்கூடாது.

7. "நான் பகலிலும் இரவிலும் என் அனைத்து விருப்பங்களிலும் விருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கிறேன்," என்று அடிக்கடி சுயபிரகடனம் செய்வதன் மூலம், செல்வத்தைப் பற்றிய அனைத்துவிதமான மன முரண்பாடுகளிலிருந்தும் உங்களால் மீள முடியும்.

8. "வாழ்க்கை நடத்தப் போதிய அளவு பணம் இல்லை," அல்லது "பற்றாக்குறை உள்ளது," என்பது போன்ற, எதுவும் எழுதப்படாத காசோலையில் கையெழுத்திடாதீர்கள். இது போன்ற வாசகங்கள் உங்கள் நஷ்டத்தைப் பெருக்கிப் பன்மடங்காக்கும்.

9. செழிப்பு, செல்வம், வெற்றி ஆகியவை பற்றிய எண்ணங்களை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் சேமியுங்கள். அது உங்களுக்குக் கூட்டு வட்டி வழங்கும்.

10. நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் கூறும் சுயபிரகடனத்தை, சில கணங்களுக்குப் பிறகு மனத்தளவில் மறுக்கக்கூடாது. நீங்கள் நல்லவற்றை வேண்டிக் கூறிய சுயபிரகடனத்தை இது ஒன்றுமில்லாமல் செய்துவிடும்.

11. உங்கள் செல்வத்திற்கான உண்மையான மூலம், உங்கள் மனத்திலுள்ள யோசனைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. பல கோடி ரூபாய் மதிப்புள்ள ஒரு யோசனை உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். உங்கள் ஆழ்மனம் நீங்கள் நாடும் யோசனையை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

12. பொறாமையும் வயிற்றெரிச்சலும், பாய்ந்து வரும் செல்வத்திற்குத் தடை போடும் முட்டுக்கட்டைகளாகும். மற்றவர்களின் செல்வச் செழிப்பில் மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.

வளத்திற்கும் செல்வத்திற்கும் இடையேயான வேறுபாடு

செல்வந்தராவது என்ற லட்சியத்தைப் பின்தொடர்ந்து செல்லும் வேளையில் நம் வாழ்வில் சமநிலையை வைத்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவதற்கு ஒரு சிறு கருத்தை இங்கு நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். தன் குழந்தைகள் கண்விழிப்பதற்கு முன்பாக, காலை ஆறு மணிக்கே வீட்டைவிட்டுப் புறப்பட்டு வேலைக்குச் சென்றுவிட்டு, இரவு அக்குழந்தைகள் தூங்கிய பிறகு வீட்டிற்கு வருகின்ற நபரைப் பற்றிய கதைகளை நாம் அனைவருமே கேட்டிருக்கிறோம். 'செல்வத்தைக் குவிப்பது'

தொடர்பான மன அழுத்தத்தோடு கூடவே, ஓர் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைமுறையும் அவருடன் இருக்கும். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு, குறைவான உடற்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சியின்மை, அளவுக்கதிகமான மது, வெகு சீக்கிரமே கல்லறைப் பயணம் ஆகியவற்றுக்கு இது இட்டுச் செல்கிறது.

செல்வந்தராக இருப்பதற்குப் பணம் தேவை. ஆனால் வளமாக இருப்பதற்குப் 'பணம்' தேவையில்லை. அன்னை தெரேசா, காந்தி, மற்றும் பலரை வளமானவர்களுக்கான முன்மாதிரிகளாக நம்மால் பார்க்க முடியும். இவர்கள் விஷயத்தில் பண அளவீடு எதுவும் கிடையாது.

சமநிலைதான் செல்வத்தைத் தேடிச் செல்வதில் உள்ள முக்கியமான விஷயம். சமநிலையுடன்கூடிய மக்கள், தங்கள் குடும்பம், ஆரோக்கியம், சமூகம், ஆன்மீகம் போன்றவை தொடர்பான இலக்குகளுக்கும் தங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளுக்கும் சம அளவில் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்கின்றனர்.

'ஜோசப்சன் நன்னெறி மைய'த்தைத் தோற்றுவித்த **மைக்கேல் ஜோசப்சன்** இவ்வாறு கூறியுள்ளார்:

> பொருட்களைக் கைவசப்படுத்துவது என்பது போதைப் பொருட்களை உட்கொள்வதைப் போன்றது. போதை மருந்துகளுக்கு உங்கள் உடல் உடனடியாகத் தன்னை அனுசரித்துக் கொள்கிறது. ஆனால் இதே விளைவைப் பெறுவதற்கு, நீங்கள் அதிக அளவில் போதைப் பொருட்களைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மிக மகிழ்ச்சியான ஐந்து நபர்களை நீங்கள் பட்டியலிட வேண்டியிருந்தால், அவர்களுடைய வருமானத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இருக்காது. உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் மக்கள், தங்களிடம் இருக்கும் பணத்தின் காரணமாகவோ அல்லது தங்கள் வசமுள்ள ஆடம்பரப் பொருட்களின் காரணமாகவோ மகிழ்ச்சியாக இல்லை. மாறாக, தாங்கள் யார் என்பது குறித்து அவர்கள் கொண்டுள்ள சுயகோட்பாட்டின் காரணமாகவே அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றனர்.

16

ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தி மகிழ்ச்சியாக இருப்பது எப்படி

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பு இயற்பியல் தளத்தில் இல்லை என்று 'அமெரிக்க உளவியலின் தந்தை' என்றழைக்கப்பட்ட வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறினார். விசுவாசத்தால் தூண்டப்பட்ட ஆழ்மனத்தின் சக்திதான் அந்த மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு. இவ்வுலகிலுள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் விடுபடுவதற்கான அளப்பரிய சக்தி ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் தேங்கிக் கிடக்கின்றது.

உங்களால் அனைத்து விதமான பலவீனங்களிலிருந்தும் விடுபட முடியும் என்ற தெளிவான உணர்தலை நீங்கள் என்றைக்குப் பெறுகிறீர்களோ, உங்கள் ஆழ்மனத்தால் உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியும், உங்கள் உடலைக் குணப்படுத்த முடியும், நீங்கள் கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவுக்கு உங்களால் செழிப்புற முடியும் என்று நீங்கள் என்றைக்கு உணர்கிறீர்களோ, அந்த நாளில், உண்மையான, நிரந்தரமான மகிழ்ச்சி உங்கள் வாழ்விற்குள் வரும்.

கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து நீங்கள் பட்டதாரி ஆனபோதும், உங்களுக்குத் திருமணமானபோதும், உங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்தபோதும், அல்லது ஒரு பெரும் வெற்றியோ அல்லது பரிசோ உங்களுக்குக் கிடைத்தபோதும், நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்திருப்பீர்கள். உங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்திய இன்னும் எவ்வளவோ விஷயங்களை உங்களால் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போக முடியும். ஆனாலும், இந்த அனுபவங்கள் அனைத்தும் எவ்வளவு அற்புதமானவையாக இருந்திருந்தாலும், அவை உண்மையான, நீடித்த மகிழ்ச்சியைத் தருவதில்லை. அவையெல்லாம் சில காலமே நிலைத்திருக்கும்.

நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்

மகிழ்ச்சி என்பது மனத்தின் ஒரு நிலை. மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் உங்களிடம் உள்ளது. இது மிக மிக எளிமையான ஒன்றாகத் தோன்றக்கூடும்; அது உண்மைதான். ஒருவேளை இதனால்தான் மகிழ்ச்சிக்கான பாதையில் செல்லும்போது மக்கள் தடுமாறுகின்றனர் போலும்; மகிழ்ச்சிக்கான திறவுகோல் எவ்வளவு எளிமையானது என்பதை அவர்கள் பார்க்கத் தவறிவிடுகின்றனர். வாழ்வின் மாபெரும் விஷயங்கள் அனைத்தும் எளிமையானவை, ஆற்றல் வாய்ந்தவை, படைப்பற்றல் மிக்கவை. அவை நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் உருவாக்குகின்றன.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை அவர் ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொண்டார்

பல வருடங்களுக்கு முன், அயர்லாந்தின் மேற்குக் கடற்கரையிலுள்ள கானெமரா என்ற இடத்தில் ஒரு விவசாயியின் வீட்டில் நான் ஒரு வாரகாலம் தங்கியிருந்தேன். எனக்கு விருந்தளித்தவர் எப்போதும் பாடிக் கொண்டும் விசிலடித்துக் கொண்டும் இருந்தார். அவர் நல்ல நகைச்சுவையுணர்வு நிரம்பியவராகவும் இருந்தார். அவருடைய மகிழ்ச்சிக்கான ரகசியத்தை நான் அவரிடம் கேட்டேன். “மகிழ்ச்சியாக இருப்பது என்னுடைய ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிட்டது. தினந்தோறும் காலையில் எழுந்தவுடனும், இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன்னும், நான் என் குடும்பத்தையும், பயிர்களையும், கால்நடைகளையும் ஆசிர்வதிக்கிறேன். அற்புதமான அறுவடைக்காக நான் இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்,” என்று அவர் கூறினார்.

நாற்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக இவ்விவசாயி இதை ஒரு பழக்கமாக மேற்கொண்டு வந்திருந்தார். ஒழுங்காகவும் முறையாகவும் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து எண்ணப்படும் எண்ணங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழப் புதைந்து, பிறகு வழக்கமாகிவிடுகின்றன. மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு பழக்கம் என்பதை அந்த விவசாயி கண்டறிந்திருந்தார்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்ப வேண்டும்

மகிழ்ச்சியாக இருப்பது குறித்த ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்ப வேண்டும். நீண்ட நாட்களாக மனச்சோர்வடைந்து, நொந்து போய், மகிழ்ச்சியற்று இருப்பவர்கள், திடீரென்று ஏதோ ஓர் அற்புதமான, நல்ல, பேரானந்தமான செய்தியைக் கேள்விப்பட்டு மகிழ்ச்சியடைந்தால், “மகிழ்ச்சியாக

இருப்பது தவறு," என்பதுபோல அவர்கள் நடந்து கொள்வார்கள். அவர்கள் தங்களுடைய பழைய மனப்பாங்கிற்கு மிகவும் பழக்கப்பட்டுவிட்டதால், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குச் சிரமப்படுவர். தங்களுக்குப் பரிச்சயமான சோர்வான, மகிழ்ச்சியற்ற நிலைக்கு மீண்டும் திரும்பிச் செல்வதற்கு அவர்கள் ஏங்குவர்.

இங்கிலாந்தில் எனக்கு ஒரு வயதான பெண்மணியைத் தெரியும். அவர் பல வருடங்களாகக் கீல்வாதத்தால் அவதியுற்றுக் கொண்டிருந்தார். அவர் தன் முழங்காலைத் தட்டிக் கொடுத்து, "என் கீல்வாதம் இன்று மோசமாக உள்ளது. என்னால் வெளியே செல்ல முடியாது. இவ்வாதம் என்னைக் கஷ்டமான சூழ்நிலையில் வைத்துள்ளது," என்று கூறுவார்.

இந்த வயதான பெண்மணிக்கு அவருடைய மகன், மகள், மற்றும் அண்டைவீட்டாரிடமிருந்து நல்ல கவனிப்புக் கிடைத்தது. இதன் காரணமாக அவர் தன் கீல்வாதத்தை உண்மையிலேயே மிகவும் விரும்பினார். அவர் தன் "கஷ்டத்தை" மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவித்தார். அவருடைய ஆழ்மன நிலையில், அவர் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பவில்லை.

நான் ஒரு சிகிச்சைமுறையை அவருக்கு எடுத்துரைத்தேன். சில சுயபிரகடனங்களை நான் அவருக்கு எழுதிக் கொடுத்து, இந்த உண்மைகள்மீது அவர் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்தினால், அவருடைய மனப்போக்கு சந்தேகத்திற்கிடமின்றி மாறும் என்று அவரிடம் கூறினேன். விசுவாசமும் உறுதியான நம்பிக்கையும் அவரை மீண்டும் ஆரோக்கியமானவராக ஆக்கும் என்றும் நான் அவரிடம் கூறினேன். ஆனால் அவருக்கு அதில் ஆர்வம் இருக்கவில்லை. பலரைப்போலவே, அவர் ஒரு வினோதமான மனநோய்க்கு ஆளாகியிருந்தார். தன் அவலமான, மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை அவர் மிகவும் ரசித்து அனுபவித்தார்.

மக்கள் ஏன் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்?

தாங்கள் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பதை உணராமலேயே பலரும் அதைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். பின்வரும் சில எண்ணங்களைத் தங்கள் மனத்தில் ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்கள் தங்களைத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிக் கொள்கின்றனர்: "இன்று ஒரு மோசமான நாள்; எல்லாமே தவறாகப் போகப் போகிறது." "நான் வெற்றி பெறப் போவதில்லை." "எல்லோரும் எனக்கு எதிராக உள்ளனர்." "வியாபாரம் மோசமாக இருக்கிறது. அது மேலும் மோசமடையப் போகிறது." "நான் எப்போதுமே தாமதமாகப் போகிறேன்." "எனக்கு ஒருபோதும் சரியான வாய்ப்புக் கிடைப்பதில்லை." "அவரால் முடியும், ஆனால்

என்னால் முடியாது." காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக நீங்கள் இத்தகைய மனப்போக்கைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் இந்த அனைத்தையும் உங்கள் அனுபவத்தில் ஈர்ப்பீர்கள்; நீங்கள் மிகுந்த வருத்தத்துடன் இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் வாழும் இவ்வுலகம் உங்கள் மனத்தில் ஓடிக் கொண்டிருப்பவற்றால்தான் பெருமளவில் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பதை உணருங்கள். "ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை அவனுடைய எண்ணங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது," என்று மாபெரும் ரோமானியத் தத்துவவியலாளரும் ஞானியுமான மார்க்கஸ் அரீலியஸ் கூறினார். பத்தொன்பதாவது நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த, அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த தத்துவவியலாளரான ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "ஒரு மனிதன் நாள் முழுதும் என்ன சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறானோ, அதுவாகவே ஆகிறான்," என்று கூறினார். நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் வழக்கமாக ஊக்குவிக்கும் எண்ணங்கள், நிஜ உலகில் தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் சக்தி கொண்டவை.

எதிர்மறையான எண்ணங்கள், தோல்வி சார்ந்த எண்ணங்கள், அல்லது கருணையற்ற, மனத்தைச் சோர்வுறச் செய்யும் எண்ணங்களில் ஒருபோதும் பங்கு கொள்வதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருங்கள். நீங்கள் உங்கள் மனப்போக்கிற்கு வெளியில் உள்ள எதையும் அனுபவிக்க முடியாது என்பதை உங்கள் மனத்திற்கு மீண்டும் மீண்டும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மகிழ்ச்சி என்பது ஓர் அமைதியான மனத்தின் அறுவடை என்பதை அவர் கண்டுகொண்டார்

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நான் சான்பிரான்சிஸ்கோவில் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது, தன் வியாபாரத்தின் போக்குக் குறித்து மிகவும் வருத்தமுற்று நொந்து போயிருந்த ஒரு மனிதர் என்னை அணுகினார். அவர் ஒரு நிறுவனத்தில் பொது மேலாளராக இருந்தார். அந்நிறுவனத்தின் தலைவர் மற்றும் துணைத் தலைவர் குறித்து அவருடைய இதயம் கடுங்கோபத்தால் நிறைந்திருந்தது. அவர்கள் தன்னை எதிர்த்ததாக அவர் உறுதியாக நம்பினார். இந்த உட்பூசலின் காரணமாக, விற்பனையும் லாபமும் குறைந்து கொண்டிருந்தன. அந்நிறுவனத்தின் பங்கு விலையும் சரிந்து கொண்டிருந்தது அவரைப் பெரிதும் கவலைக்கு உள்ளாக்கியது. ஏனெனில், அவருடைய சம்பளத்தின் பெரும்பகுதி, பங்குகளின் வடிவில் இருந்தது.

அவர் தன் வியாபாரப் பிரச்சனைக்குப் பின்வருமாறு தீர்வு கண்டார்: தினமும் காலையில் முதல் வேலையாக, "என் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் அனைவரும் நேர்மையானவர்கள்,

உண்மையானவர்கள், ஒத்துழைப்பை நல்குபவர்கள், விசுவாசமானவர்கள், அனைவரிடத்திலும் பரிவு கொண்டவர்கள். இந்நிறுவனத்தின் வளர்ச்சி, பொதுநலம், மற்றும் செழிப்புச் சங்கிலியில் இவர்கள் மனரீதியான மற்றும் ஆன்மீகரீதியான இணைப்புகளாக உள்ளனர். என் எண்ணங்கள், வார்த்தைகள், மற்றும் செயல்கள் மூலமாக, என் இரு கூட்டாளிகளிடத்திலும், நிறுவனத்திலுள்ள மற்ற அனைவரிடத்திலும் அன்பையும் சமாதானத்தையும் பரிவையும் நான் வெளிப்படுத்துகிறேன். எங்கள் நிறுவனத்தின் தலைவரும் துணைத் தலைவரும் தாங்கள் மேற்கொள்ளும் அனைத்து முயற்சிகளிலும் தெய்வீக முறையில் வழிநடத்தப்படுகிறார்கள். என் ஆழ்மனத்தின் முடிவில்லாப் பேரறிவு என் மூலமாக அனைத்தையும் முடிவு செய்கிறது. எங்களுடைய எல்லா வியாபாரப் பரிமாற்றங்களிலும், எங்களுக்கு இடையேயான உறவுகளிலும் சரியான நடவடிக்கை மட்டும்தான் உள்ளது. நான் அலுவலகத்திற்குச் செல்லும் முன்பாகவே சமாதானம், அன்பு, மற்றும் பரிவிற்கான தூதுவர்களை நான் அங்கு அனுப்பி வைக்கிறேன். என்னையும் சேர்த்து, நிறுவனத்தில் உள்ள அனைவர் மனங்களிலும் இதயங்களிலும் சமாதானமும் இணக்கமும் கோலோச்சி நிற்கின்றன. நான் இப்போது முழு விசுவாசத்துடனும் பற்றுறுதியுடனும் நம்பிக்கையுடனும் ஒரு புதிய நாளை நோக்கி நடை போடுகிறேன்," என்ற சுயபிரகடனத்தை அவர் கூறினார்.

இந்த அதிகாரி, மேற்கூறப்பட்ட சுயபிரகடனத்தைத் தான் கூறுவதில் இருந்த உண்மையை மனதார உணர்ந்தவாறு, தினமும் காலையில் மூன்று முறை இதை மெதுவாகக் கூறினார். பயம் நிறைந்த அல்லது கோபமான எண்ணங்கள் அன்று தன் மனத்தில் தலைதூக்கினால், அவர், "சமாதானமும் இணக்கமும் அமைதியும் எல்லா நேரங்களிலும் என் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி முறைப்படுத்துகின்றன," என்று தனக்குள் கூறிக் கொண்டார்.

அவர் இம்முறையில் தொடர்ந்து தன் மனத்தை ஒழுங்குபடுத்தியதன் விளைவாக, அனைத்துத் தீய எண்ணங்களின் வரவும் நிறுத்தப்பட்டு, சமாதானம் அவருடைய மனத்திற்குள் புகுந்தது. அவர் தன் விளைச்சலை அறுவடை செய்தார்.

அவர் தன் மனத்தை மறுசீரமைத்த இரண்டு வாரங்களின் முடிவில், அவருடைய தலைவரும் துணைத் தலைவரும் அவரைத் தங்கள் அலுவலகத்திற்கு வரவழைத்து, அவருடைய செயல்பாடுகளையும் புதிய ஆக்கப்பூர்வமான யோசனைகளையும் பற்றிப் புகழ்ந்து பேசி, அவரைப் பொது மேலாளராகப் பெற்றது தங்கள் அதிர்ஷ்டம் என்று குறிப்பிட்டதாக அவர் எனக்குக் கடிதம் எழுதினார். மனிதன் தன் மகிழ்ச்சியைத் தனக்குள்ளேயே கண்டுபிடிக்கிறான் என்பதைத் தான் கண்டறிந்ததற்காக அவர் மிகவும் மகிழ்ந்தார்.

தடையோ அல்லது முட்டுக்கட்டையோ உண்மையிலேயே அங்கு இல்லை

பல வருடங்களுக்கு முன்பு, ஒரு குதிரை பற்றிய ஒரு கதையை ஒரு பத்திரிகையில் நான் படித்தேன். ஒருநாள் அக்குதிரை ஒரு சாலை வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்தபோது, சாலையோரத்திலிருந்த ஓர் அடிமரத் துண்டின் அருகே கிடந்த ஒரு பாம்பைக் கண்டு பயந்துவிட்டது. அன்றிலிருந்து ஒவ்வொரு முறையும் அந்த அடிமரம் இருந்த அதே இடத்திற்கு வந்தவுடன் அக்குதிரை பின்வாங்கும். அக்குதிரைக்குச் சொந்தக்காரன், நிலத்தைத் தோண்டி அந்த அடிமரத் துண்டைப் பிடுங்கியெடுத்து, அதை எரித்துச் சாம்பலாக்கிவிட்டுச் சாலையைச் சமன்படுத்தினான். ஆனால் அது பலனளிக்கவில்லை. அதற்குப் பல வருடங்களுக்குப் பிறகும், அக்குதிரை, அந்த அடிமரம் இருந்த இடத்தைக் கடந்து போனபோதெல்லாம் தயங்கிப் பின்வாங்கியது. அக்குதிரை ஓர் அடிமரத்துண்டின் நினைவால் தயங்கியது.

உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கான தடை, உங்கள் சொந்த எண்ணத்திலும், உங்கள் மனத்தில் உள்ள காட்சியிலும்தான் இருக்கிறதே தவிர வேறு எங்கும் இல்லை. பயமோ அல்லது கவலையோ உங்களை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறதா? பயம் என்பது உங்கள் மனத்தில் உள்ள ஓர் எண்ணம். அதை நீங்கள் இப்போதே தோண்டியெடுத்துவிட்டு, அவ்விடத்தில் அதற்குப் பதிலாக, அனைத்துப் பிரச்சனைகளிலும் வெற்றி மற்றும் சாதனை குறித்த விசுவாசத்தை நட்டு வையுங்கள்.

ரத்தினச்சுருக்கமாக . . .

1. விசுவாசத்தால் தூண்டப்பட்ட ஆழ்மனத்தின் சக்திதான் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்பு என்று வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறினார்.

2. உங்களுக்குள் அளப்பரிய சக்தி உள்ளது. இச்சக்தியின்மீது நீங்கள் மிகச் சிறந்த நம்பிக்கையைப் பெற்றால், மகிழ்ச்சி உங்களை நோக்கி வரும். பிறகு, நீங்கள் உங்கள் கனவுகளை மெய்ப்படுத்துவீர்கள்.

3. காலையில் கண்விழித்தவுடன், "நான் இன்று மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் இன்று வெற்றியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் சரியான செயலைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் அன்பையும் பரிவையும் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். நான் சமாதானத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன்," என்று உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக்

கொள்ளுங்கள். இந்த சுயபிரகடனத்தை அன்போடும் துடிப்போடும் ஆர்வத்தோடும் கூறுங்கள். அப்போது நீங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்.

4. மகிழ்ச்சியாக இருக்க நீங்கள் உண்மையிலேயே விரும்ப வேண்டும். விருப்பம் இன்றி எதுவும் சாதிக்கப்படுவதில்லை. விருப்பம் என்பது கற்பனை, விசுவாசம் ஆகிய இறக்கைகளைக் கொண்ட ஒரு வேண்டுதல். உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறிவிட்டதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள், அதன் யதார்த்தத்தை உணருங்கள். அப்போது அது உங்களை வந்தடையும்.

5. பயம், கவலை, கோபம், வெறுப்பு, மற்றும் தோல்வி குறித்த எண்ணங்களையே நீங்கள் எப்போதும் எண்ணிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் மனச்சோர்வையும் வருத்தத்தையும்தான் அடைவீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் எண்ணங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது என்பதை நினைவில் இருத்துங்கள்.

6. உலகில் உள்ள எல்லாப் பணத்தைக் கொண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்களால் விலைக்கு வாங்க முடியாது. சில லட்சாதிபதிகள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள், சிலர் வருத்தத்துடன் இருக்கிறார்கள். மிகக் குறைந்த பொருட்செல்வத்தைக் கொண்ட பலர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றனர், சிலர் வருத்தமாக இருக்கின்றனர். மகிழ்ச்சியின் ராஜாங்கம் உங்கள் எண்ணத்திலும் உணர்விலும்தான் இருக்கிறது.

7. உங்கள் மகிழ்ச்சிக்குத் தடையே கிடையாது. புறப் பொருட்கள் மகிழ்ச்சியை உருவாக்காது. இவை விளைவுகளே அன்றி, காரணங்கள் அல்ல. உங்கள் எண்ணம்தான் காரணம். ஒரு புதிய காரணம் ஒரு புதிய விளைவை உருவாக்குகிறது. மகிழ்ச்சியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

17

ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தி இணக்கமான மனித உறவுகளை உருவாக்குவது எப்படி

உங்கள் ஆழ்மனம் ஒரு பதிவு இயந்திரத்தைப் போன்றது. அதில் நீங்கள் பதிவு செய்யும் எதுவொன்றையும் அது விசுவாசத்துடன் அப்படியே மீண்டும் உருவாக்குகிறது என்பதை ஏற்கனவே நாம் பார்த்தோம். மனித உறவுகளில் பொன்விதியைப் பயன்படுத்துவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று இது. "மனிதர்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வாறு நினைக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களைப் பற்றி அவ்வாறே நீங்கள் நினையுங்கள். அவர்கள் உங்களைப் பற்றி எவ்வாறு உணர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களைப் பற்றி அவ்வாறே நீங்கள் உணருங்கள். அவர்கள் உங்களிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களிடம் நீங்களும் அவ்வாறே நடந்து கொள்ளுங்கள்," என்று பொன்விதி கூறுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் அலுவலகத்தில் உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் பணிவுடனும் பண்புடனும் நடந்து கொள்ளக்கூடும். ஆனால், அவர் அந்த இடத்தைவிட்டுச் சென்றவுடன் அவர் குறித்து உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் குற்றம் கண்டுபிடித்து, அவர்மீது கோபம் கொள்கிறீர்கள். அத்தகைய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்களுக்கு அதிகச் சேதம் விளைவிக்கும். நீங்கள் விஷத்தை அருந்துவதைப் போன்றது அது. நீங்கள் உற்பத்தி செய்யும் இந்த எதிர்மறை ஆற்றல், உங்கள் வலிமையையும் ஆர்வத்தையும் பலத்தையும் வழிகாட்டுதலையும் பரிவையும் உங்களிடமிருந்து கொள்ளையடித்துச் சென்றுவிடும். இந்த எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்தில் இறங்க இறங்க, அனைத்து

விதமான துன்பங்களையும் நோய்களையும் அவை உங்கள் வாழ்வில் கொண்டு வரும்.

மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கான முதன்மைத் திறவுகோல்

மற்றவர்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது என்பது அவர்களைப் பற்றி உங்கள் மனத்தில் ஒரு தீர்மானத்திற்கு அல்லது முடிவுக்கு வருவது என்று பொருள்படும். அடுத்தவரைப் பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் ஓர் எண்ணம் உங்களுடைய எண்ணம். ஏனெனில் நீங்கள்தான் அதைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் எண்ணங்கள் படைப்புத்திறன் மிக்கவை. எனவே, அடுத்தவரைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, சிந்திக்கிறீர்களோ, அதை உண்மையிலேயே நீங்கள் உங்கள் சொந்த அனுபவத்தில் உருவாக்குகிறீர்கள். அடுத்தவருக்கு நீங்கள் எந்தவிதமான தூண்டுதலை வழங்குகிறீர்களோ, அதை நீங்கள் உங்களுக்கும் கொடுத்துக் கொள்கிறீர்கள். ஏனெனில் உங்கள் மனம்தான் படைப்புத் தளம்.

உங்கள் ஆழ்மனம் பாரபட்சம் இல்லாதது, மாற்றமில்லாதது. அது மனிதர்களிடத்தில் பேதம் பாராட்டாததோடு மட்டுமன்றி, எந்தவிதமான சமய இணைப்புகளையோ நிறுவனங்களையோ அது தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. அது இரக்கப்படுவதுமில்லை, பழி வாங்குவதுமில்லை. அடுத்தவரைக் குறித்து நீங்கள் சிந்திக்கும், உணரும், செய்யும் அனைத்தும் இறுதியில் உங்களிடமே திரும்பி வரும்.

உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவமடைதல்

யாரோ ஒருவர் சொல்லும் ஏதோ ஒன்று, உங்கள் அனுமதியின்றி உண்மையிலேயே உங்களைக் கோபப்படுத்தவோ அல்லது எரிச்சலூட்டவோ முடியாது. அடுத்தவர்களால் உங்களை உங்கள் எண்ணத்தின் மூலமாக மட்டுமே நோகடிக்க முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் கோபப்படும்போது, உங்கள் மனத்தில் நான்கு நிலைகளை நீங்கள் கடந்தாக வேண்டும்: முதலில், என்ன சொல்லப்பட்டது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கத் துவங்குகிறீர்கள். பிறகு, நீங்கள் கோபப்பட முடிவு செய்து, கோப உணர்ச்சியை உற்பத்தி செய்கிறீர்கள். அதன் பிறகு, அவ்வாறு செயல்பட நீங்கள் தீர்மானிக்கிறீர்கள். ஒருவேளை நீங்கள் பதிலுக்கு பதில் பேசி, அதேபோல எதிர்நடவடிக்கை எடுக்கலாம். இவ்வாறு எண்ணமும் உணர்ச்சியும் எதிர்வினையும் செயலும் உங்கள் மனத்தில்தான் நடைபெறுகின்றன என்பதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள்.

நீங்கள் உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவமடையும்போது, மற்றவர்களின் விமர்சனத்திற்கும் கோபத்திற்கும் நீங்கள் எதிர்மறையாகச் செயல்விடை அளிப்பதில்லை. ஒருவேளை, பதிலுக்கு நீங்கள் எதிர்மறையாக நடந்து கொண்டால், நீங்கள் மனத்தளவில் தரம் தாழ்ந்து போய், அடுத்தவருடைய எதிர்மறையான சூழலில் ஐக்கியமாகிவிடுகிறீர்கள் என்று அர்த்தமாகிவிடும். வாழ்வில் உங்கள் உயர்ந்த நோக்கத்தோடு உங்களை அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளான சமாதானம், சலனமற்ற அமைதி, ஒளிமயமான ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களைத் திசை திருப்ப எவரையும், எந்த இடத்தையும், அல்லது எந்தப் பொருளையும் அனுமதிக்காதீர்கள்.

இணக்கமான மனித உறவுகளில் அன்பின் பொருள்

அன்பு இல்லாத ஆளுமை நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்துவிடும் என்று உளப்பகுப்பியலைத் தோற்றுவித்த, ஆஸ்திரிய நாட்டைச் சேர்ந்த உளவியலாளரான சிக்மன்டு ஃப்ராய்டு கூறினார். அன்பு என்பது புரிதலையும், பரிவையும், அடுத்தவரிடத்தில் உள்ள தெய்வீகத்தை மதித்தலையும் உள்ளடக்கியது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான அன்பையும் பரிவையும் வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக அது உங்களிடம் திரும்பி வரும்.

நீங்கள் ஒருவருடைய தற்பெருமைக்குச் சேதம் விளைவித்தாலோ அல்லது அவருடைய சுயமதிப்பீட்டைக் காயப்படுத்தினாலோ, உங்களால் அவரிடமிருந்து பரிவை எதிர்பார்க்க முடியாது. எல்லோரும் அன்பு செலுத்தப்படவும் பாராட்டப்படவும் விரும்புகின்றனர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அடுத்தவரும் தன் மதிப்பை உணர்ந்திருக்கிறார் என்பதையும், உங்களைப் போன்றே, அவரும் அனைத்து மக்களிடமும் ஜீவித்திருக்கும் அந்த ஒரு வாழ்க்கைக் கொள்கையின் வெளிப்பாடாகத் தான் இருப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறார் என்பதையும் நீங்கள் உணர வேண்டும். இதை நீங்கள் பிரக்ஞையோடும் அறிதலோடும் செய்யும்போது, நீங்கள் அடுத்தவரை உருவாக்குகிறீர்கள்; அவரும் உங்களிடத்தில் அன்பையும் பரிவையும் திருப்பிச் செலுத்துவார்.

திருப்திப்படுத்துதல் ஒருபோதும் திருப்தியை ஏற்படுத்தாது

உங்களுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும், மனிதகுலத்திற்குச் சேவை செய்யவும், கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ள அறிவையும் உண்மையையும் அழகையும் இவ்வுலக

மக்களுக்கு மேலும் மேலும் வெளிப்படுத்தவும் நீங்கள் கொண்டுள்ள உங்கள் குறிக்கோளிலிருந்து, அதாவது, உங்கள் வாழ்வின் லட்சியத்திலிருந்து உங்களைத் திசை திருப்ப உலகிலுள்ள யாருக்கும் எந்த அதிகாரத்தையும் வழங்காதீர்கள். உங்களுடைய உயர்வான நோக்கத்திற்கு உண்மையாக இருங்கள். உங்களுடைய அமைதிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் திருப்திக்கும் பங்களிக்கும் அனைத்தும் இவ்வுலகில் உள்ள அனைவரையும் ஆசீர்வதித்தாக வேண்டும் என்பதை நிச்சயமாகவும் முழுவதுமாகவும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பொருள் முழுவதுமாக இணக்கத்துடன் இருக்க வேண்டுமானால், அதன் ஒவ்வொரு பகுதியும் இணக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அப்பகுதிகள் அனைத்தும் அந்த முழுப் பொருளின் அங்கங்கள். அந்த முழுப் பொருளும் அப்பகுதிகளின் அங்கம். நீங்கள் மற்றவர்களுக்குக் கடன்பட்டிருப்பதெல்லாம் அன்பு ஒன்றுதான். ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் மன அமைதி விதியை நிறைவேற்றுவதுதான் அன்பு.

ரத்தினச்சுருக்கமாக . . .

1. உங்கள் ஆழ்மனம் உங்களுடைய வழக்கமான சிந்தனையை மறுஉற்பத்தி செய்கின்ற ஒரு பதிவு இயந்திரம். மற்றவரைப் பற்றி நல்லவிதமாக எண்ணுங்கள், அப்போது நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்களைப் பற்றி நல்லவிதமாக எண்ணுவீர்கள்.

2. வெறுப்பான அல்லது கோபமான ஓர் எண்ணம் விஷத்தைப் போன்றது. அடுத்தவருக்குத் தீங்கு நினைக்காதீர்கள், அப்படிச் செய்தால் அது நீங்கள் உங்களுக்கே தீங்கு நினைப்பதற்கு ஒப்பானது. உங்கள் எண்ணங்கள் படைப்பாற்றல் கொண்டவை.

3. உங்கள் மனம் ஒரு படைப்புத் தளம். எனவே, நீங்கள் அடுத்தவரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்களோ அல்லது உணர்கிறீர்களோ, அவற்றை நீங்கள் உங்கள் சொந்த அனுபவத்திலும் ஈர்ப்பீர்கள். பொன்விதியின் உளவியல்ரீதியான பொருள் இதுதான்: அடுத்தவர் உங்களைப் பற்றி எப்படி எண்ண வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, நீங்கள் அவரைப் பற்றி அப்படியே எண்ணுங்கள்.

4. நீங்கள் செய்யும் நல்ல காரியங்களும், மற்றவர்களிடம் நீங்கள் காட்டும் பரிவும், அவர்களிடம் நீங்கள் செலுத்தும் அன்பும் நல்லெண்ணமும் பல்கிப் பெருகி மீண்டும் உங்களிடமே திரும்பி வரும்.

5. உங்கள் உலகில் உள்ள ஒரே சிந்தனையாளர் நீங்கள் ஒருவர் மட்டும்தான். அடுத்தவரைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் விதத்திற்கு நீங்களே காரணம். இவ்வாறு நீங்கள் சிந்திக்கும் விதத்திற்கு அடுத்தவர் பொறுப்பல்ல. உங்கள் எண்ணங்கள் மீண்டும் உருவாக்கப்படுகின்றன. அடுத்தவரைப் பற்றி இப்போது நீங்கள் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

6. உணர்ச்சிரீதியாகப் பக்குவமடையுங்கள். அடுத்தவர்கள் உங்களோடு வேறுபட்டிருக்க அனுமதியுங்கள். உங்களோடு முரண்பட்டிருக்க அவர்களுக்கு முழு உரிமை உள்ளது. அவர்களோடு முரண்பட்டிருக்க உங்களுக்கும் அதே சுதந்திரம் இருக்கிறது.

7. உங்களுடைய பய அதிர்வுகளை விலங்குகள் புரிந்து கொண்டு உங்கள்மீது சாடுகின்றன. நீங்கள் விலங்குகளை விரும்பினால், அவை ஒருபோதும் உங்களைத் தாக்காது. ஒழுங்கற்றப் பல மனிதர்களும் நாய்களையும் பூனைகளையும் பிற விலங்குகளையும் போலவே எளிதில் தூண்டப்படக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர்.

8. உங்களுடைய மௌனமான எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் குறிக்கும் உங்கள் உள்ளார்ந்த பேச்சு, உங்களிடம் மற்றவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் வெளிப்படும்.

9. நீங்கள் எதை விரும்புகிறீர்களோ, அது மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்க விருப்பம் கொள்ளுங்கள். இதுதான் இணக்கமான மனித உறவுகளுக்கான திறவுகோல்.

10. உங்கள் அனுமதியில்லாமல் அடுத்தவரால் உங்களைக் கோபப்படுத்தவோ உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டவோ முடியாது. உங்கள் எண்ணம் படைப்பாற்றல் வாய்ந்தது. உங்களால் அடுத்தவரை ஆசீர்வதிக்க முடியும்.

11. மற்றவர்களுடன் சுமூகமாகவும் இணக்கமாகவும் பழகுவதற்கு அன்புதான் விடை. அடுத்தவரைப் புரிந்து கொள்வதும், அவரிடம் பரிவு காட்டுவதும், அடுத்தவருடைய தெய்வீகத்தை மதிப்பதும்தான் அன்பு.

12. அடுத்தவருடைய வெற்றியிலும் பதவி உயர்விலும் பெரும் அதிர்ஷ்டத்திலும் நீங்கள் மகிழ்ச்சிக் கூத்தாடுங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது, நீங்கள் பெரும் அதிர்ஷ்டத்தை உங்களிடம் ஈர்க்கிறீர்கள்.

13. இவ்வுலகிலுள்ள அனைவருக்கும் நீங்கள் அன்பு ஒன்றைத்தான் கடன்பட்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு எது

விருப்பமோ அது பிறருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவதுதான் அன்பு. ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி, மற்றும் வாழ்வின் பிற ஆசிர்வாதங்கள் அனைத்தும் மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று விருப்பம் கொள்ளுங்கள்.

யாரையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்காதீர்கள்

மற்றவர்கள் நம்மை எடைபோட்டுப் பார்ப்பதை நம்மில் எத்தனைப் பேர் விரும்புகிறோம்? எனக்கு அது பிடிக்காது. உங்களுக்கும் அது பிடிக்காது என்று நான் அனுமானிக்கிறேன்.

மற்றவர்கள் தங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதை யாரும் விரும்புவதில்லை. குறிப்பாக, தாங்கள் முன்கூட்டியே எடைபோடப்படுவதை அவர்கள் வெறுக்கின்றனர். முதலில் நாம் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். அவ்வாறு நாம் புரிந்து கொள்ளப்படும்போது, நாம் மெச்சப்படுவோம், மதிக்கப்படுவோம், இறுதியில் நேசிக்கப்படுவோம், ஆனால் சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்பட மாட்டோம் என்று நாம் நம்புகிறோம்.

இது தொடர்பாக என் வாழ்வில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்வை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

அன்றோர் இரவில் நானும் என் மனைவியும் சியாட்டில் நகரில் எங்களுக்குப் பிடித்தமான ஓர் உணவகத்திற்குச் சென்றிருந்தோம். நான் முன்பு சியாட்டில் நகருக்கு வந்தபோதெல்லாம் வழக்கமாகத் தங்கிய ஹோட்டலுக்கு எதிரே இந்த உணவகம் இருந்தது. காலப்போக்கில் அதன் ஊழியர்கள் அனைவரும் எங்களுக்கு நன்றாகப் பரிச்சயமாகியிருந்தனர். அவர்களுடைய தொடர்ச்சியான, கனிவான வரவேற்பும், அவர்கள் எங்கள் பெயர்களை நினைவில் வைத்திருந்ததும், நாங்கள் அங்கு வரவேற்கப்படுகிறோம், மெச்சப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை எப்போதும் எங்களுக்குக் கொடுத்தன.

ஆனால் அவ்வுணவகத்தின் மேலாளர்களில் ஒருவர் (அவரை 'டாமி' என்று நாம் அழைக்கலாம்) எங்களுடைய வரவைப் பற்றி எப்போதும் இருமனதாக இருந்ததுபோல எங்களுக்குத் தோன்றியது. நாங்கள் அங்கு இருந்தபோதெல்லாம் ஒருமுறைகூட அவர் எங்களை வரவேற்றதோ அல்லது அங்கீகரித்ததோ கிடையாது. நாங்கள் அவருடைய உணவகத்தை ஆதரித்தோமா இல்லையா என்பது பற்றி அவருக்கு உண்மையிலேயே அக்கறை இருக்கவில்லை என்ற உணர்வு என்னுள் உருவானது. காலப்போக்கில், அவருக்கு எங்களைப் பிடிக்கவில்லை அல்லது அவர் எங்களிடம் கடுமையாகவும் நட்பற்ற முறையிலும் நடந்து கொண்டார் என்று நான் நினைக்கத் துவங்கினேன். ஆனால் எப்போதும் நட்புணர்வோடும் உற்சாகத்தோடும் இருந்த அவருடைய ஊழியர்களுடைய

மனப்போக்குடன் ஒப்பிடுகையில் அவருடைய இந்தப் போக்கு ஒத்துப் போகவில்லை.

அந்தக் குறிப்பிட்ட நாள் இரவன்று, கூட்டம் வருவதற்கு வெகு முன்னதாகவே நாங்கள் அந்த உணவகத்திற்குள் நுழைந்து, காலியாக இருந்த ஒரு மேசையைத் தேர்ந்தெடுத்து அங்கு அமர்ந்து கொண்டோம். எங்களுக்கு 'ஹலோ' சொல்லாமலும் எங்கள் வரவை அங்கீகரிக்காமலும் டாமி எங்கள் பக்கமாக நான்கைந்து முறை குறுக்கும் நெடுக்குமாகச் சென்ற பிறகு, நாங்கள் கூறிய அல்லது செய்த ஏதேனும் ஒன்று அவரைக் காயப்படுத்தியிருந்ததா என்று கண்டுபிடிப்பதற்காக, அவரிடம் நேருக்கு நேர் அதைப் பற்றிக் கேட்டுவிடுவதென்று நான் தீர்மானித்தேன். எனவே, அடுத்த முறை அவர் எங்களைக் கடந்து சென்றபோது, "டாமி, ஒருசில நிமிடங்கள் எங்களோடு உட்கார்ந்து பேச முடியுமா?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அவர் அதை ஏற்றுக் கொண்டு என்னருகே அமர்ந்தார். என் மனைவி அவருக்கு எதிரில் உட்கார்ந்திருந்தார்.

பிறகு நான் டாமியிடம், "டாமி, என் மனைவி ஜெரியும் நானும் கடந்த இருபது வருடங்களாக இங்கு வந்து கொண்டிருப்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இவ்வளவு நல்ல நட்புணர்வு கொண்ட திறமையான ஊழியர்கள் குழுவொன்றை உருவாக்கி, அதைத் தொடர்ந்து தக்க வைத்துக் கொண்டிருப்பதற்காக நாங்கள் உங்களைப் பாராட்டுகிறோம். ஆனால் நான் உங்களிடம் ஒன்று கேட்க விரும்புகிறேன். நீங்கள் ஒருபோதும் எங்களை வரவேற்றதோ அல்லது எங்களிடம் 'ஹலோ' கூறியதோ இல்லை. உங்கள் மனம் நோகும்படி நான் ஏதேனும் கூறியுள்ளேனா அல்லது செய்துள்ளேனா என்று நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். ஒருவேளை அப்படி ஏதேனும் நடந்திருந்தால், விஷயங்களை நான் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன்," என்று கூறினேன்.

ஒரு சிறு இடைவேளைக்குப் பிறகு, டாமி என்னை நோக்கித் திரும்பி, ஒரு பெரிய புன்னகையைத் தன் உதடுகளில் படரவிட்டுக் கொண்டு, "ஜிம், உங்களுக்கு என்னைப் பற்றிய ஒரு விஷயம் தெரியவில்லை என்று நினைக்கிறேன். நான் பார்வையற்றவன். இங்கு வருகை தரும் எவரொருவரையும் என்னால் பார்க்க முடியாது. உங்கள் குரலை நான் செவிமடுக்காவிட்டால், நீங்கள் இங்கு இருக்கிறீர்கள் என்பது ஒருபோதும் எனக்குத் தெரியாது," என்று கூறினார்.

இப்போது நான் சிறிது நேரம் மௌனம் காத்தேன். பிறகு நான் சிரித்தபடியே, "நான் கேள்விப்பட்டுள்ளதிலேயே மிகச் சிறந்த கதை இதுதான். டாமி, என் சொந்த வெளிமனத்திலிருந்து வந்த முற்றிலும் தவறான தகவல்களைக் கொண்டு பல காலமாக நான் உங்களை முன்கூட்டியே எடைபோட்டு வந்துள்ளேன். உண்மையில், இக்கதையை என் புத்தகத்தில் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் எனக்கு உத்வேகமூட்டியிருக்கிறீர்கள்," என்று கூறினேன். பிறகு

நாங்கள் மூவருமே சேர்ந்து சிரித்து மகிழ்ந்தோம். இது எங்களுக்கிடையே அன்பை உருவாக்கியது.

இப்போது நாங்கள் அந்த உணவகத்திற்கு விஜயம் செய்யும்போது நான் டாமியைப் பார்த்தால், நானாகவே அவரிடம் வலியச் சென்று, "டாமி, எப்படி இருக்கிறீர்கள்? வியாபாரம் எப்படிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது?" என்று விசாரிக்கிறேன். அதைத் தொடர்ந்து, ஒரு நல்ல குதூகலமான, தோழமையான உரையாடல் எப்போதும் நிகழும்.

தீர்ப்பு: மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அல்லது பொய்யான தகவல்களைக் கொண்டு எவ்வளவு சீக்கிரம் ஒரு முடிவுக்கு நான் வருகிறேன் என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொள்ள இச்சம்பவம் என்னைத் தூண்டியது. நான் அவ்வாறு சீக்கிரமாக முடிவுக்கு வந்த ஒவ்வொரு முறையும், என்னுடைய முடிவுகளும் அபிப்பிராயங்களும் எப்போதும் தவறாகவே அமைந்தன.

சமீபத்தில், ஹார்ட்மேத் என்ற செய்திமடலில் கில் ஆலன் என்ற ஊழியர் எழுதிய ஒரு சிறிய கட்டுரையை நான் படித்தேன். அதில் அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்:

> சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதையும் குறைகூறுவதையும் களைவதற்கான மிக விரைவான வழிகளில் ஒன்று, உண்மையாகப் பாராட்டுவது. பிற நேர்மறையான உணர்ச்சி நிலைகளைப் போலவே, பாராட்டுவதும் மனிதனின் செயற்திறனை மேம்படுத்துகிறது. மனித மூளையானது தகவல்களைக் கையாளும் விதத்தையும் அது மேம்படுத்துகிறது. சூழ்நிலைகளையும் மற்றவர்களையும் ஒரு பரந்த கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்ப்பதற்கான திறனை அது மேம்படுத்துகிறது.
>
> எனவே அடுத்த முறை ஏதோ ஒன்றைப் பற்றி அல்லது யாரோ ஒருவரைப் பற்றி நீங்கள் வேகமாக ஒரு முடிவுக்கு வருவதை நீங்கள் உணரும்போது, உங்கள் மனக்கதவைத் திறந்து, அவரைப் பாராட்டுவதற்கு ஏதேனும் உள்ளதா என்று கண்டுபிடியுங்கள். அப்போது நீங்கள் மிகச் சிறப்பாக உணர்வீர்கள். மிக முக்கியமாக, மற்றவர்களையும் சூழ்நிலைகளையும் முற்றிலும் வித்தியாசமான ஒரு கண்ணோட்டத்திலிருந்து நீங்கள் பார்க்கத் துவங்குவீர்கள்.
>
> நன்றி, கில்.

18

நான் என்பதிலிருந்து நாம் என்பதற்கு மாறுங்கள்

சிலருக்கு எல்லோரையும் பிடித்திருப்பதும், மற்றவர்கள் சிடுசிடுவென்றும் சிறுசிறு விஷயங்களைக்கூட எப்போதும் விமர்சிப்பவர்களாகவும் இருப்பதும் ஏன் என்று எப்போதாவது வியந்திருக்கிறீர்களா?

சமீபத்தில் சியாட்டில் சீஹாக்ஸ் கால்பந்து அணிக்கும் புனித லூயி ராம்ஸ் அணிக்கும் இடையே நடைபெற்றக் கால்பந்து விளையாட்டுப் போட்டியில் நான் பார்வையாளனாகக் கலந்து கொண்டேன். அதில் சியாட்டில் அணி வெற்றி பெற்று சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றது. சியாட்டில் அணியின் பயிற்றுவிப்பாளரான பீட் கேரலை நான் இதுவரை சந்தித்ததில்லை. ஆனால் அவருடைய உற்சாக மனப்போக்கு எனக்கு எப்போதும் பிரமிப்பை ஏற்படுத்தி வந்துள்ளது. அவர் எப்போதும் நேர்மறையாகவே இருப்பார், எதிலும் நேர்மறையான விளைவுகளையே எதிர்பார்ப்பார். குழு விளையாட்டுக்களில் பங்கேற்றுள்ளவன் என்ற முறையில், அவருடைய தலைமையின்கீழ் விளையாடுவது மிகவும் குதூகலமாக இருக்கும் என்று நான் எப்போதுமே நினைத்து வந்துள்ளேன்.

வியாபார உலகில், பெருநிறுவனக் கலாச்சாரங்களையும், அவை ஒரு நிறுவனத்தின் வெற்றியின்மீது ஏற்படுத்துகின்ற நேர்மறையான அல்லது எதிர்மறையான தாக்கத்தைப் பற்றியும் ஏராளமாக எழுதப்பட்டு வந்துள்ளது. தவறான விஷயங்களைச் செய்யும்போது கையும் களவுமாகப் பிடிப்பதற்குப் பதிலாக, சரியான விஷயங்களைச் செய்யும்போது ஓர் ஊழியரைப் பிடித்து, அப்படிப்பட்ட நடத்தையைப் பாராட்டின் மூலம் நேர்மறையாக வலியுறுத்துவதற்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ள தலைமைத்துவத்தைக் கொண்ட

பெருநிறுவனங்களின் நிர்வாகக் குழுக்களில் நானும் ஓர் உறுப்பினராக இருந்திருக்கிறேன்.

வேலை செய்வதற்கு மிகவும் குதூகலமான சூழ்நிலையைக் கொண்ட நிறுவனங்கள் இவை. ஊழியர்கள் பெற்றுக் கொடுக்கின்ற நேர்மறையான, வெற்றிகரமான விளைவுகளை அங்கீகரிப்பதில் இந்நிறுவனங்களின் நிர்வாகம் மும்முரமாக இருக்கிறது. இந்நிறுவனங்களில் தவறுகளே நிகழ்வதில்லை என்றோ, இங்கு (ஆக்கப்பூர்வமான) விமர்சனம் எதுவும் ஒருபோதும் கொடுக்கப்படுவதில்லை என்றோ இதற்கு அர்த்தமில்லை. சில சமயங்களில் ஓர் ஊழியரை அவர்கள் மாற்ற வேண்டியிருக்கும். நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்றால், பொதுவாக இந்நிறுவனங்களுக்குள் இருக்கும் வேலைச் சூழல் மிகவும் நேர்மறையாக இருக்கும். இத்தகைய சூழல்களில், வேலை குதூகலமளிப்பதாக ஆகிவிடுகிறது.

தங்கள் ஊழியர்களின் தரத்திற்கு மிக அதிக மதிப்புக் கொடுக்கின்ற, ஊழியர்களுக்குப் பயிற்சியளிப்பதோடு கூடவே அவர்களுடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கும் உதவுகின்ற நிறுவனங்கள், உயர்ந்த சுயமதிப்புக் கொண்ட ஊழியர்களைக் கவர்ந்திழுக்கின்றன. மக்கள் தாங்கள் விமர்சிக்கப்படுவதையும் தரக்குறைவாக நடத்தப்படுவதையும்விட, மதிக்கப்படுவதையும் பாராட்டப்படுவதையும் அதிகமாக விரும்புகின்றனர். பணியிடத்திற்கு வெளியேயும்கூட இது உண்மைதான்.

விஷயங்களைத் தவறாகச் செய்யும் ஊழியர்களைக் கையும் களவுமாகப் பிடித்து, வைக்க வேண்டிய இடத்தில் அவர்களை வைக்க வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு நாளும் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு வேலைக்கு வரும் சில மேலாளர்களும் இருக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட மனப்போக்கைக் கொண்ட மேலாளர்கள் வழக்கமாக ஒரு குறைவான சுயகோட்பாட்டைக் கொண்டவர்களாகவே இருப்பர். மற்றவர்களை மட்டம் தட்டுவதன் மூலம் இவர்கள் தங்களை முக்கியமானவர்களாகக் காட்டிக் கொள்ள முயற்சிக்கின்றனர். ஆனால் தங்கள் நிறுவனத்தில் வேலை பார்ப்பதற்கு 'நல்ல ஊழியர்களை' ஏன் தங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்று அவர்கள் வியக்கின்றனர். குறைவான சுயகோட்பாடுகளைக் கொண்டவர்கள் மட்டுமே இத்தகைய ஓர் எதிர்மறையான சூழலில் வேலை பார்ப்பதற்குத் தங்களை உட்படுத்திக் கொள்வர். மாதந்தோறும் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் சம்பளத்தில் மட்டுமே அவர்களுடைய கவனம் இருக்கும். குதூகலம் என்பது, அவர்களைப் பொறுத்தவரை, பணியிடத்திற்கு வெளியே நிகழும் ஏதோ ஒன்று. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இப்படிப்பட்ட எதிர்மறையான மனப்போக்குகளுடன் தங்கள் நிறுவனங்களை நிர்வகிக்கின்ற இதே மக்கள், தங்கள் குடும்பங்களையும் தனிப்பட்ட நட்புகளையும் இதே அகங்காரத்துடனும் மரியாதையின்மையுடனுமே கையாள்கின்றனர்.

எனக்குத் தெரிந்த மிகச் சிறந்த தலைவர்கள் அற்புதமான மனித உறவுத் திறமைகளைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் உண்மையிலேயே மக்களை நேசிக்கின்றனர். அதுதான் அவர்களுடைய மனப்போக்காக உள்ளது. மனப்போக்குகள் ஒருவருடைய தனிப்பட்ட விருப்பத்தேர்வு. அப்படியென்றால், மனித உறவுத் திறமைகளை உயர்வாக மதிப்பதை நாம் ஏன் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை? நாம் மனித உறவுகளைப் பெரிதாக மதிக்கும்போது, வாழ்க்கை அதிகக் குதூகலமானதாகவும் விஷயங்கள் அதிக முயற்சியின்றி மிகவும் சுமுகமாக நடந்தேறுவதாகவும் உள்ளது. நல்ல குழுக்களில், அவற்றின் ஒவ்வோர் உறுப்பினரும், தங்களுடைய தனிப்பட்ட இலக்குகளையும் தங்கள் சக உறுப்பினர்களின் இலக்குகளையும் ஒருசேர ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

மனித உறவுகள் குறித்து மிக உயர்ந்த உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவக்கூடிய இரண்டு அற்புதமான சுயபிரகடனங்கள் இவை:

"எல்லா மக்களிடத்திலும் எல்லா நேரத்திலும் நான் நிபந்தனையற்றப் பரிவைக் கொண்டிருக்கிறேன்."

"நான் உண்மையிலேயே சுய உறுதியுடன் இருக்கிறேன். மற்றவர்களுக்கும் அதே உரிமையை அனுமதிப்பதற்கு நான் தயாராக இருக்கிறேன்."

முதல் சுயபிரகடனத்தில், 'எல்லா' என்ற வார்த்தை, வலியுறுத்தலுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒரு பைத்தியக்காரனிடத்திலோ அல்லது நமக்குப் பெரும் தீங்கு விளைவித்த ஒருவனிடத்திலோ நம்மால் 'நிபந்தனையற்றப் பரிவை' வெளிப்படுத்த முடியாது.

இரண்டாவது சுயபிரகடனத்தில் உள்ள முக்கியமான வார்த்தைகள், "மற்றவர்களுக்கும் அதே உரிமையை அனுமதிப்பதற்கு நான் தயாராக இருக்கிறேன்!" என்பவை. பலர் சுய உறுதியுடன் இருக்கின்றனர், ஆனால் மறவர்களுக்கு அதே உரிமையை வழங்குவதற்கு அவர்கள் மறுக்கின்றனர். இத்தகைய மக்கள் எப்போதும் இனிமையற்றவர்களாக இருக்கின்றனர். "மற்றவர்களுக்கும் நாம் அதே உரிமையை அனுமதிக்கும்போது," இனிமையற்றவர்களாக ஆகாமலேயே, உடன்பட மறுப்பதற்கு நாம் ஒப்புக் கொள்கிறோம்.

மாபெரும் மனித உறவுகளை உருவாக்குவதற்கு ஒரு தனிப்பட்ட இலக்கைக் கொண்டிருப்பது ஒரு மதிப்புவாய்ந்த இலக்குதான். இப்படிப்பட்ட ஒரு நற்பண்பை சுவீகரித்துள்ளவர்களின் வாழ்க்கைக்கு இது பெரும் மதிப்புக் கூட்டுவதாக இருக்கும்.

மாபெரும் மனித உறவுத் திறமைகளைக் கொண்டுள்ள நிறுவனத் தலைவர்கள் தங்கள் ஊழியர்களை வெறுமனே ஊழியர்களாக மட்டும் பார்க்காமல், மக்கள் என்ற முறையிலும் அவர்களை உண்மையிலேயே மதிக்கின்றனர், உண்மையிலேயே விரும்புகின்றனர்.

சேப்போஸ் நிறுவனத்தின் தலைவரான டோனி சேயை நான் இதுவரை சந்தித்ததில்லை. ஆனால் 'டெலிவரிங் ஹேப்பிநெஸ்' என்ற அவருடைய புத்தகத்தைப் படித்து நான் பெரும் உத்வேகம் அடைந்தேன். அந்நிறுவனம் வாடிக்கையாளர்களை மட்டுமே மனத்தில் வைத்துத் துவக்கப்பட்டபோதும், டோனியும் அவருடைய குழுவினரும், தங்கள் ஊழியர்களுக்கும், அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும், வினியோகிப்பாளர்களுக்கும், பங்குதாரர்களுக்கும், சேப்போஸோடு தொடர்பு கொள்வதற்கான வாய்ப்புக் கொண்ட அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை வழங்கினர். மனித உறவுகளின் முக்கியத்துவத்தை டோனி உண்மையிலேயே புரிந்து வைத்துள்ளார். நான் அவருடைய புத்தகத்தைப் பெரிதும் பரிந்துரைக்கிறேன்.

இத்தகைய நவீன நிர்வாகப் பாணிகளும் பெருநிறுவனக் கலாச்சாரங்களும் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு எந்தவொரு நிறுவனத்திற்குள்ளும் விவாதிக்கப்படவே இல்லை. பெரும்பாலான நிர்வாகப் பாணிகள் பாரம்பரியமானவையாகவும், மேலிருந்து கீழாக நிர்வகிக்கப்பட்டவையாகவும் இருந்தன. தங்கள் ஊழியர்களின் கருத்துக்களைச் செவிமடுப்பதிலோ அல்லது அவர்களிடமிருந்து உள்ளீடுகளைப் பெறுவதிலோ அவர்களுக்கு எள்ளளவுகூட ஆர்வமோ அக்கறையோ இருக்கவில்லை. இந்த மனப்போக்கு, தொழிற்சங்கங்களின் வேகமான வளர்ச்சிக்கு வித்திட்டது. நிறுவன அடுக்கதிகார அமைப்புமுறை யாராலும் மீறப்பட முடியாததாக இருந்தது. தங்கள் முதலாளிக்கு ஏமாற்றத்தையோ அல்லது வருத்தத்தையோ ஏற்படுத்திவிடுவோமோ என்ற நிரந்தரமான பயத்திலேயே பெரும்பாலான ஊழியர்கள் வேலை செய்து வந்தனர்.

பழைய வகையான நிர்வாகக் கண்ணோட்டத்தைக் கடந்து வந்துவிட்ட இன்றைய வெற்றிகரமான நிறுவனங்களில், கிட்டத்தட்டத் தலைகீழான பிரமிடு நிலவுகிறது. இந்நிறுவனங்களில், அறிவுத் தெளிவு பெற்றுள்ள தலைவர்கள், தங்களின்கீழ் பணியாற்றும் 'ஊழியர்களுக்காக' வேலை செய்வதன் மதிப்பையும் முக்கியத்துவத்தையும் புரிந்துள்ளனர். இத்தலைவர்கள், தங்கள் ஊழியர்கள் தங்கள் வேலையில் அதிக ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுதற்குச் சவாலாக உள்ள பிரச்சனைகளையும் விவகாரங்களையும் புரிந்து கொள்வதற்காக அவர்களிடமிருந்து தொடர்ந்து உள்ளீடுகளையும் பின்னூட்டக் கருத்துக்களையும் பெறுகின்றனர். அத்தலைவர்கள், தங்கள் ஊழியர்கள் மிகத் திறமையாகச் செயல்படுவதற்குத் தடையாக உள்ள முட்டுக்கட்டைகளைக் களைய உதவுவதைத் தாங்கள் வகிக்கும் பாத்திரத்தின் முக்கியப் பங்காகப் பார்க்கின்றனர்.

21ம் நூற்றாண்டுத் தலைமைத்துவத்தோடு ஒப்பிடுகையில், மக்கள் ஏன் கடந்தகாலத்தில் தலைமைத்துவப் பதவிகளை நாடினர் என்பதை வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்ற ஒரு மாதிரியை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

பழைய கருத்துக் கண்ணோட்டம்	புதிய கருத்துக் கண்ணோட்டம்
தனிப்பட்ட அதிகாரம்	மற்றவர்களுக்கு அதிகாரத்தை வழங்குவது
கட்டுப்படுத்துவதற்கு	ஊக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கு
சேவை செய்யப்படுவதற்கு	மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்வதற்கு

நிறுவன உருவாக்கம், நிர்வாக அமைப்புமுறை மற்றும் பாணி குறித்துப் பல புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. 1900ம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் சுமார் 90% ஊழியர்கள் விவசாயத்தில் ஈடுபட்டிருந்தனர். அவர்கள் பெரும்பாலும் ஆண் விவசாயிகளாக இருந்தனர். தொழிற்புரட்சி அப்போதுதான் தலைதூக்கியிருந்தது. 15 வருடங்களுக்குள், அதே வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த இளைஞர்கள், முதலாம் உலகப் போரில் சேவை செய்வதற்காக ராணுவத்தில் தங்கள் பெயர்களைப் பதிவு செய்து கொண்டிருந்தனர் அல்லது வலுக்கட்டாயமாகச் சேர்க்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர். பலருக்கு, ராணுவச் சேவைதான் நிர்வாகத்திற்கான அவர்களுடைய முதல் 'மாதிரி'யாக இருந்தது.

தேவையின் நிமித்தமாக, இந்த 'மாதிரி' மேலிருந்து கீழாக இயங்க வேண்டியிருந்தது. இங்கு எல்லாம் ஒழுங்காக நடைபெறுவதற்கு, பதவிகள் பற்றிய தெளிவான புரிதல் இருக்க வேண்டியது அவசியம். பதவிக்கு மதிப்புக் கொடுப்பதற்கு எல்லோருக்கும் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது, அப்பதவியை வகித்தவர் உட்பட. இதுவும் முற்றிலும் புரிந்து கொள்ளப்படக்கூடியதுதான், அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டியதுதான். எதிரியின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகியிருக்கும்போது, அனைத்து வீரர்களின் ஒப்புதலுடனோ அல்லது அவர்களிடம் கருத்துக் கணிப்பு நடத்தி அவர்களுடைய யோசனைகளையும் உள்ளீடுகளையும் கேட்பதன் மூலமோ எந்தவொரு தீர்மானத்தையும் எடுக்க முடியாது. மிக வலிமையான தலைமைத்துவம், மாபெரும் திட்டங்கள் மற்றும் உத்திகள், உத்தரவுகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்த ராணுவம் ஆகியவைதான் அந்தப் போரில் அமெரிக்கா வெற்றி பெற்றதற்குப் பெருமளவு காரணமாக இருந்தன.

ஆனால், இதற்கும் நிறுவன உருவாக்கத்திற்கும் என்ன தொடர்பு?

அமெரிக்கப் போர் வீரர்கள் தாயகம் திரும்பியவுடன், பெரும்பாலான குடும்பங்கள் கிராமங்களிலிருந்து நகரங்களுக்கு இடம்பெயர்ந்தன. ராணுவத்தில் இருந்தது போன்ற நிர்வாக அமைப்புமுறைகளைக் கொண்ட நிறுவனங்களில் தங்களைப் பொருத்திக் கொள்வது இந்த இளைஞர்களுக்குச் சுலபமாக இருந்தது. ராணுவத்தில் கற்றுக் கொண்ட வார்த்தைகள்கூடப் பணியிடங்களில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. எடுத்துக்காட்டாக:

- "இதைச் செய்து முடிப்பதற்கு நம் கழுத்திற்கு மேலே கத்தியொன்று தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது."
- "சந்திப்புக்கூட்டம் இன்னும் சிறிது நேரத்தில் துவங்கவிருக்கிறது. சண்டைக்குத் தயாராக எல்லா ஆயுதங்களும் உங்களிடம் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்."
- "நாம் நம் முழுப் படையுடன் நம் போட்டியாளர்களைத் தாக்க வேண்டும். அவர்கள் நம் எதிரிகள்."
- "பின்வாங்குவதற்கு உகந்த நேரம் இதுவல்ல."

தனிப்பட்ட அதிகாரத்தைப் பெறுவதும், மற்றவர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதும், மற்றவர்களிடமிருந்து சேவைகளைப் பெறுவதும்தான் பழைய நிர்வாகக் கண்ணோட்ட அமைப்புமுறையில் தலைவர்களாக ஆவதற்கு மக்களுக்கு இருந்த முக்கியமான ஊக்குவிப்புகள். தகவல் பரிமாற்றம் மேலிருந்து கீழாக மட்டுமே இருந்தது. பதவிகள் மிக முக்கியமாக இருந்தன. அதிகாரத்தில் உங்களுக்கு மேலே உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் ஏதேனும் கேள்வி எழுப்பினால், கடவுளால்கூட உங்களைக் காப்பாற்ற முடியாது.

"ஜிம், நிறுவனத் துணைத் தலைவர்களிடம் அவ்வாறு பேசுவது முறையல்ல!" மற்ற ஊழியர்களின் முன்னிலையில் ஒருவரை மட்டம் தட்டிப் பேசுவது மேலதிகாரிகள் மத்தியில் வழக்கமாக இருந்தது.

பயத்தின் அடிப்படையில் ஊழியர்கள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டனர். நீங்கள் செய்யக்கூடிய அல்லது கூறக்கூடிய ஏதோ ஒரு தவறான விஷயம் உங்கள் வேலைக்கே உலை வைக்கக்கூடும் என்ற பயம் அங்கு நிலவியது. தன்னை ஒரு சர்வாதிகாரிபோலக் காட்டிக் கொண்ட ஒரு முதலாளியிடம்கூட பயமும் சந்தேகமும் இருந்தன. தோல்வி குறித்த பயமும், தன் பதவிக்கு உண்மையிலேயே தான் தகுதியானவர்தானா என்று தன்னைப் பற்றித் தான் கொண்டிருந்த சந்தேகமும், பாதுகாப்பின்மை உணர்வும் மற்றவர்களுக்குத் தெரிந்துவிடுமோ என்ற பயமும் அவருக்கு இருந்தன.

இத்தகைய சூழல்கள் மிகக் குறைவான சுயகோட்பாட்டைக் கொண்ட ஊழியர்களையே கவர்ந்திழுத்தன. தாங்கள் முற்றிலும் மதிப்பற்றவர்கள் என்பதாக அவர்கள் உணர்ந்தனர். பிழைத்திருப்பதுதான் அவர்களுடைய முதன்மையான ஊக்குவிப்பாக இருந்ததால், அவர்கள் தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலைகளை வாய்களை மூடிக் கொண்டு செய்தனர்.

காலப்போக்கில், அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் கல்லூரிகளுக்குச் சென்றதால், பொதுவான கல்வித் தகுதி அதிகரித்தது. 1950களில், சுய அறிதலும், ஒருவருடைய சுயகோட்பாடு மற்றும் சுயமதிப்பை வளர்த்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவமும் பற்றிய பயிலரங்குகளும் நூல்களும் பயிற்சி வகுப்புகளும் முளைத்தெழுந்தன.

அறிவார்ந்த தலைவர்கள் அதிக எண்ணிக்கையில் எல்லா இடங்களிலும் தோன்றத் துவங்கினர். அனைத்து மக்களிடத்திலும் இருந்த திறமையை அவர்கள் உண்மையிலேயே அங்கீகரித்தனர். இத்தலைவர்களின் சுயகோட்பாடுகள் உறுதியாகவும் கச்சிதமாகவும் இருந்தன. நிறுவனத்தில் படைப்பாற்றல்மிக்க யோசனைகளும் தீர்வுகளும் எங்கிருந்து வந்தாலும், அவற்றை இவர்கள் மெச்சினர், மதித்தனர். வெளிப்படையான கருத்துப் பரிமாற்றங்களுக்கு இடமளித்தச் சூழல்களை அவர்கள் உருவாக்கினர். ஊழியர்களிடமிருந்து வந்த மதிப்புமிக்கப் பங்களிப்புகளுக்கு வெகுமதிகள் மற்றும் அங்கீகாரங்கள் வழங்கும் அமைப்புமுறைகளையும அவர்கள் உருவாக்கினர்.

அதிக எண்ணிக்கையிலான தலைவர்கள் தங்களை ஆசிரியர்களாகவும் அறிவுரையாளர்களாகவும் பார்க்கத் துவங்கினர். தனிப்பட்ட அதிகாரத்தை நாடுவதற்குப் பதிலாக, மற்றவர்களுக்கு அதிகாரத்தை வழங்குவதன் மதிப்பை அவர்கள் உணர்ந்தனர். தங்கள் ஊழியர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவர்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கு அவர்கள் உத்வேகம் பெற்றனர். நீங்கள் ஒருவரைக் கட்டுப்படுத்தும்போது, அவர்மீது உங்களால் தாக்கம் செலுத்த முடியாது என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தனர். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெற்றோர் என்ற முறையில், உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்துவீர்களா அல்லது அவர்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்த முயற்சிப்பீர்களா? இதற்கான விடை வெளிப்படையானது.

இறுதியாக, அறிவார்ந்த தலைவர்கள், மற்றவர்கள் தங்களுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதில்லை. மாறாக, தன்னுடைய ஊழியர்களுக்குத் தன்னால் எவ்வாறு சேவை செய்ய முடியும் என்றுதான் அவர்கள் யோசிக்கின்றனர்.

எந்த வேலைச் சூழலில் பணியாற்றுவதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? இதற்கான விடையும் வெளிப்படையானதுதான் என்று நான் நம்புகிறேன்.

தலைவர்கள் இந்த மதிப்பீடுகளையும் கொள்கைகளையும் சுவீகரித்துக் கொள்ளும்போது, அவர்கள் தங்கள் ஊழியர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. மற்றவர்களுடைய வெற்றிக்கு உதவுவதற்கு அவர்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளக்கூடும், ஆனால் அவர்கள் அந்த ஊழியர்களைச் சொந்தம் கொண்டாடுவதில்லை. தங்கள் ஊழியர்களுக்குப் பதவி உயர்வுகளும் சம்பள உயர்வுகளும் கிடைத்தபோது, இத்தலைவர்கள் அவர்களை மனந்திறந்து பாராட்டினர், வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்தனர். சிறப்பாக வேலை செய்த ஓர் ஊழியர் வேறு வேலை கிடைத்துத் தங்கள் நிறுவனத்திலிருந்து விலகிச் சென்றாலும்கூட இத்தலைவர்கள் அவரைப் பாராட்டி வாழ்த்தினர்.

'ஃப்ளோ' என்ற புத்தகத்தில் நான் படித்த ஒரு மேற்கோள் என் நினைவிற்கு வருகிறது. அந்நூலின் ஆசிரியர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்:

> கச்சிதமான ஆசிரியர்கள் (அதாவது, மேலாளர்கள்), தங்கள் மாணவர்கள் கடந்து செல்வதற்கான பாலங்களாக நடந்து கொள்கின்றனர். அம்மாணவர்கள் கடந்து செல்வதற்குத் தாங்கள் உதவிய பிறகு, அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகத் தங்களை இடித்து உடைத்துவிட்டு, தங்கள் மாணவர்கள் தங்களுக்குச் சொந்தமான பாலங்களை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு அவர்களை அனுமதிக்கின்றனர்.

19

ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனம், தவறுகளைக் கையாளுதல், மற்றும் கச்சிதத்தைக் குறி வைப்பதில் உள்ள ஆபத்துக்கள்

ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனம்

நான் ஒரு பெரிய பார்வையாளர் கூட்டத்தில் பேசிக் கொண்டிருந்தால், "விமர்சிக்கப்படுவது உங்களில் எத்தனைப் பேருக்குப் பிடிக்கும்?" என்று கேட்பேன். ஒருசில கைகள் மட்டுமே உயரும்.

முறையாக வரையறுக்கப்பட்டு, நல்ல நோக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும்போது, விமர்சனம், கற்பித்தலுக்கான மிக அற்புதமான ஒரு கருவியாக அமையக்கூடும். ஆனால் முதலில், விமர்சனம் என்ற வார்த்தையை நாம் வரையறுக்க வேண்டும். பிறகு, ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனத்திற்கும் அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனத்திற்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைக் கண்டுணர வேண்டும். அதையடுத்து, விமர்சனத்தை நாம் எவ்வாறு செயல்படுத்துகிறோம் என்பது இன்றியமையாதது. நம் கவனம் ஒருவருடைய குறிப்பிட்ட நடத்தை அல்லது அவர் செய்த ஒரு குறிப்பிட்டக் காரியத்தின்மீது இருக்க வேண்டும். விமர்சிக்கப்படும் நபரின் சுயமதிப்பிற்கு எந்தப் பாதகமும் ஏற்படுத்தப்படக்கூடாது.

விமர்சனத்தை நாம் இப்போது வரையறுக்கலாம்.

அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனம், விமர்சிக்கப்படும் நபரின் மதிப்பைக் குறைக்கிறது.

ஆக்கப்பூர்வமான (அல்லது தகவல்பூர்வமான) விமர்சனம், விமர்சிக்கப்படும் நபருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. விமர்சனம் என்பது "நீங்கள் மேம்படுவதை நோக்கமாகக் கொண்டு, உங்கள் நடத்தையை அல்லது நடவடிக்கைகளை ஒரு பாரபட்சமற்ற முறையில் மதிப்பீடு செய்வது" என்று நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில், "விமர்சிக்கப்படுவது உங்களில் எத்தனைப் பேருக்குப் பிடிக்கும்?" என்று நான் முன்பு கேட்ட அதே கேள்வியை இப்போது கேட்டால், பெரும்பாலான பார்வையாளர்கள் தங்கள் கைகளை உயர்வதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

விமர்சனம் என்ற வார்த்தையோடு நமக்கு இருக்கும் பிரச்சனை என்னவென்றால், நமக்குக் கிடைத்தப் பெரும்பான்மையான விமர்சனங்கள் அழிவுப்பூர்வமாக இருந்த நினைவு நமக்கு இருப்பதுதான். நாம் ஏதோ ஒன்றைத் 'தவறாக'ச் செய்தபோது நாம் திட்டப்பட்டோம், நாம் மிக மோசமானவர்கள் என்று நம்மிடம் கூறப்பட்டது. நாம் குற்றவுணர்வு கொள்ளவும் நம்மைப் பற்றி மோசமாக உணரவும் தூண்டப்பட்டோம். இது நாம் மதிப்பற்றவர்கள் என்ற உணர்வை நம்முள் தோற்றுவித்தது. அதிகாரம் செலுத்தும் நபர்களால் நாம் தொடர்ந்து விமர்சிக்கப்படும்போது, நம் சுயமதிப்பு அடி வாங்குவதோடு, நம் ஒட்டுமொத்த சுயகோட்பாடும் குறைக்கப்படுகிறது.

நீங்கள் ஒரு சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போது, நிங்கள் சிறிது பாலைக் கீழே சிந்தியதாலோ அல்லது வீட்டிற்கு ஐந்து நிமிடங்கள் தாமதமாக வந்ததாலோ, உங்கள் தாயோ அல்லது தந்தையோ, "உன்னிடம் என்னதான் பிரச்சனை?" என்று கேட்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இது மடத்தனம். பெற்றோரின் இந்த நடத்தை, குழந்தைக்குள் ஓர் உள்ளார்ந்த பாணியைத் தோற்றுவிக்கிறது. அது அக்குழந்தையின் தலைக்குள், "அவர்கள் என்னை விமர்சிப்பது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை," என்று உரக்கக் கத்துகிறது. அது மட்டுமன்றி, "என்னால் எதையும் ஒருபோதும் சரியாகச் செய்ய முடியாது!" "என் சகோதரனைப்போல என்னால் ஒருபோதும் திறமையாகச் செயல்பட முடியாது," போன்ற, உங்களைச் சிறுமைப்படுத்துகின்ற குரல் உங்களுக்குள் உரக்கக் கத்துகிறது. குழந்தைகளிடம் விமர்சனம் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பது குழந்தைகளின் சுயமதிப்பையும் சுயகோட்பாட்டையும் உயர்த்துவதிலோ அல்லது குறைப்பதிலோ ஒரு குறிப்பிடத்தக்கக் காரணியாக இருக்கிறது. வளர்ந்தவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் உளச் சிகிச்சையின் பெரும்பகுதி, அவர்கள் மதிப்பற்றவர்கள் என்று சிறு வயதில் அவர்களிடம் கூறப்பட்டது தொடர்பான நினைவுகளை முடிச்சவிழ்ப்பதில் செலவிடப்படுகிறது.

அப்படியானால், நம் குழந்தை, அடுத்த வீட்டின் கண்ணாடிச் சன்னலில் கல்லெறிவது, யாருக்கும் தெரியாமல் தன் பெற்றோரின் காரில் ஊர் சுற்றச் செல்வது போன்ற, உண்மையிலேயே ஒரு

தவறான காரியத்தைச் செய்தால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? இந்தத் தவறான நடத்தைக்கு எந்தத் தண்டனையும் கொடுக்கக்கூடாதா?

நிச்சயமாகத் தண்டனை கொடுக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் சில சௌகரியங்களை அவனிடமிருந்து பறிக்கலாம் அல்லது ஒருநாள் முழுவதும் அவன் தன் அறையைவிட்டு வெளியே வரக்கூடாது என்று அவனுக்குக் கட்டளையிடலாம். ஆனால், கத்துவது அல்லது திட்டுவது போன்ற உளவியல்ரீதியான அடிகளுக்கு அவனை உட்படுத்தக்கூடாது. இது அவன்மீது மோசமான நீண்டகாலத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

அப்படியென்றால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நம் கவனம் முழுவதும் அந்தத் தவறான நடத்தையின்மீது இருக்க வேண்டுமே தவிர, அந்தத் தனிநபரின்மீது அல்ல. "நடத்தையை விமர்சனம் செய்யுங்கள், அந்த நடத்தைக்குச் சொந்தக்காரரை அல்ல."

எடுத்துக்காட்டாக, "ஜானி, நீ செய்தது முற்றிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட முடியாதது. நாங்கள் உன்னை நேசிக்கிறோம். ஆனால், நீ செய்த காரியத்தை நாங்கள் விரும்பவில்லை. நாங்கள் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதில்லை. அந்த வகையான நடத்தைக்கு நம் குடும்பத்தில் நாம் ஒப்புதல் அளிப்பதில்லை. ஜானி, நீ நல்லவன். ஆனால் நீ செய்த காரியம் தவறு. நாம் இதைப் பற்றிக் கலந்து பேசலாம்," என்று நாம் கூறலாம்.

இது மிகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட ஓர் எடுத்துக்காட்டு. ஆனால் இது சொல்லும் செய்தி இதுதான்: நாம் ஒருவரை விமர்சிக்கும்போது (குறிப்பாக, நாம் நேசிக்கும் ஒருவரை, நம் குழந்தையை அல்லது நம் வாழ்க்கைத்துணைவரை), நாம் விமர்சிக்கின்ற நபரின் சூழ்நிலையை மேம்படுத்துவது அல்லது அவருக்கு உதவுவதுதான் நம் நோக்கமாக இருக்க வேண்டுமே தவிர, நம் கோபத்தையோ அல்லது வெறுப்பையோ கொட்டித் தீர்ப்பதற்கான ஒரு சாக்குப்போக்காக நாம் விமர்சனத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. நாம் கோபமாக இருக்கும்போது விமர்சிக்காமல் இருப்பதை ஒரு விதியாகக் கடைபிடிப்பது நல்லது. ஏனெனில், நாம் கோபமாக இருக்கும்போதுதான் பெரும்பாலான அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனங்கள் நிகழ்கின்றன.

வியாபாரத்தில், நல்ல தலைவர்களும் மேலாளர்களும் ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனத்தில் தங்கள் நிபுணத்துவத்தை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். எந்தவோர் ஊழியரை அவர்கள் விமர்சிக்கின்றனரோ, அந்த ஊழியரின் சுயமதிப்பு உண்மையிலேயே அதிகரிக்கும் விதத்தில் அவருக்கு உதவவும் அவருடைய செயல்பாட்டைத் திருத்தவும் அவர்களால் முடிகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக: "ஜான், நேற்று நாம் மேற்கொண்ட உங்களுடைய வருடாந்திரப் பரிசீலனையில், நீங்கள் அதிகப் பணம் சம்பாதிக்க விரும்புவதாகக் குறிப்பிட்டீர்கள். அதற்கு, நீங்கள்

அதிகமான விற்பனையை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்ட உங்களுடைய வாடிக்கையாளர் சந்திப்புகளைச் சில சமயங்களில் நீங்கள் எழுதி வைத்துக் கொள்வதில்லை என்பதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். தங்களுடைய தொலைபேசி அழைப்புகளுக்குக் குறித்த நேரத்தில் நீங்கள் பதில் அழைப்பு விடுப்பதில்லை என்று நம் வாடிக்கையாளர்களில் சிலர் என்னிடம் கூறியுள்ளனர். துவக்கத்தில் எனக்கும் இப்பிரச்சனை இருந்தது. என் வேலைகளை அட்டவணைப்படுத்தி, அந்த அட்டவணையைத் திறமையாகக் கையாள்வதற்கு எனக்கு நானே உருவாக்கிக் கொண்ட ஒரு வழிமுறையை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, தனிப்பட்ட முறையில், அது என் விற்பனை அதிகரிக்க உதவியது. ஏனெனில், என் நேரத்தை அதிகத் திறமையாக நிர்வகித்ததன் மூலமாக, வாடிக்கையாளர்களாக ஆவதற்குச் சாத்தியம் இருந்த அதிகமான நபர்களை என்னால் சந்தித்துப் பேச முடிந்தது. அதே சமயத்தில், என் வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளுக்கும் சந்தேகங்களுக்கும் உரிய நேரத்தில் துரிதமாகச் செயல்விடை அளித்ததன் மூலம் அவர்களுடன் நல்ல உறவையும் என்னால் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடிந்தது. அதை நான் எவ்வாறு செய்தேன் என்பதை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன். ஜான், நம் விற்பனைக் குழுவில் மிகச் சிறந்த விற்பனையாளர்களில் ஒருவராக இருப்பதற்குரிய ஆற்றல் உங்களிடம் இருக்கிறது."

இந்த விமர்சனம் எடுத்துரைக்கின்ற அடிப்படைக் கருத்து இதுதான்: பிரச்சனைகளில் அல்லது விவகாரங்களில் கண்டிப்புடன் இருங்கள், ஆனால் மக்களிடம் மென்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். இங்கும், ஒருவருடைய செயலை விமர்சனம் செய்யுங்கள். அந்த நபரை விமர்சிக்காதீர்கள்.

தவறுகளைக் கையாளுதல்

நம்மை நாமே வேதனைப்படுத்திக் கொள்ளாமல் நம்முடைய தவறுகளை எவ்வாறு நாம் ஆக்கப்பூர்வமாகக் கையாள்வது?

தவறுகள் - இது ஒரு சுவாரசியமான வார்த்தை. இதை இன்னும் சிறிது நேரத்தில் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

சமீபத்தில் என் நண்பர் ஒருவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்தார். "நான் உங்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்ள விரும்புகிறேன்," என்று அவர் தன் உரையாடலைத் துவக்கினார். எதற்காக என்று நான் அவரிடம் கேட்டபோது, என் நண்பர் ஒருவருக்குத் தான் ஒரு புத்தகத்தை அனுப்பி வைத்துவிட்டிருந்ததாகத் தான் என்னிடம் கூறியிருந்ததாகவும், ஆனால் உண்மையில் தான் இன்னும் அதை அவருக்கு அனுப்பி வைத்திருக்கவில்லை என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். அன்று இரண்டு புத்தகங்களைத் தான் அனுப்பி

வைத்ததாகவும், அதில் ஒன்றை என் நண்பருக்குத் தான் அனுப்பியிருந்ததாகத் தான் நினைத்ததாகவும் அவர் மேலும் தெரிவித்தார். "நான் பொய் சொல்லிவிட்டேன்," என்று அவர் வருந்தினார்.

தான் என் நண்பருக்கு அப்புத்தகத்தை அனுப்பியிருக்கவில்லை என்று தெரிந்தும் தான் அனுப்பி வைத்துவிட்டதாக அவர் என்னிடம் கூறினாரா, அல்லது அவர் யாருக்கு அப்புத்தகத்தை அனுப்பியிருந்தாரோ, அவர் என் நண்பரல்ல, வேறொருவர் என்பதைப் பின்னர்தான் அவர் உணர்ந்தாரா என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். தான் என் நண்பருக்குத்தான் அதை அனுப்பி வைத்திருந்ததாகத் தான் உண்மையிலேயே நினைத்ததாக அவர் பதிலளித்தார். ஆனாலும் அவருடைய குரலில் மிகுந்த வேதனையும் வருத்தமும் எதிரொலித்தன.

நான் உண்மையிலேயே அதிர்ச்சியடைந்தேன்.

"நீங்கள் பொய் கூறவில்லை. நீங்கள் வெறுமனே ஒரு தவறு செய்திருக்கிறீர்கள், அவ்வளவுதான். ஒரு தவறு செய்ததற்காக நீங்கள் ஏன் உங்களை இவ்வளவு தூரம் வேதனைப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, நம்மில் பலர், நம் வாழ்வின் துவக்கத்திலிருந்தே, தவறு செய்வது மோசம் என்று சிந்திப்பதற்குப் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறோம். இது, நாம் மோசம் என்ற உணர்வை நம்முள் தோறுவிக்கிறது. நாம் பாலைக் கீழே கொட்டினால், நம் பெற்றோர் நம்மைத் திட்டினர். நம் ஆடைகளை அழுக்காக்கினால், அதற்கும் அவர்கள் நம்மைக் குறைகூறினர். வீட்டிற்குச் சிறிது நேரம் தாமதமாக வந்தால், அன்று நமக்குச் சாப்பாடு கொடுக்காமல் நம்மைத் தண்டித்தனர். நம் வீட்டுப்பாடத்தைச் செய்ய நாம் மறந்துவிட்டால், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்கு நமக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. ஒரு தேர்வில் நாம் மோசமான மதிப்பெண்களைப் பெற்றுவிட்டால் . . . இப்படி இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இது பைத்தியக்காரத்தனம்! தவறுகள் செய்வது மோசமானது என்பது மட்டுமன்றி, நாம் தவறுகள் செய்தால் நாமும் மோசம் என்றும் நாம் நம்ப வைக்கப்பட்டோம்.

ஆனால் நாம் வளர்ந்து பெரியவர்களான பிறகு அந்த அபத்தங்களையெல்லாம் நாம் மறந்துவிட்டோம் என்று நினைக்கிறீர்களா? நிச்சயமாக இல்லை.

'மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்வதற்காக' என்னை அழைத்த என் நண்பருக்குக் கிட்டத்தட்ட நாற்பது வயது. அவர் ஒரு சாதாரணத் தவறைச் செய்தபோது அவருடைய மனத்தில் என்ன நிகழ்ந்தது? "நான் ஒரு தவறு செய்துவிட்டேன். அது மோசமானது. நானும் மோசமானவன். நான் ஜிம்மிடம் பொய்யுரைத்துவிட்டேன். நான் ஒரு பொய்யன். நான் ஏன் எப்போதுமே இப்படிக் குளறுபடிகளுக்குள்

சிக்கிக் கொள்கிறேன்?" என்று அவர் தன்னைத் தானே கேட்டிருந்தால்? தாங்கள் செய்த தவறுகளைப் பலர் இப்படித்தான் கையாள்கின்றனர்.

தவறு செய்யாதவர்களே கிடையாது. ஆனால் தவறுகளை நாம் எவ்வாறு கையாள்கிறோம் என்பது நம்முடைய ஒட்டுமொத்த நலனுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. சிலர் தங்களைத் தாங்களே வருத்திக் கொள்கின்றனர். மற்றவர்கள், தங்கள் தவறுகளைப் பார்த்து வாய்விட்டுச் சிரிப்பதற்கான திறனைப் பெற்றுள்ளனர்.

சில திரைப்படங்களின் முடிவில், குறிப்பாக நகைச்சுவைத் திரைப்படங்களின் முடிவில், அத்திரைப்படத்துடன் தொடர்புடைய நபர்களின் பெயர்கள் அனைத்தும் காட்டப்பட்டப் பிறகு, திரைப்படம் எடுக்கப்பட்டபோது நடிகர்கள் செய்த தவறுகள், வசனங்களை அவர்கள் உளறிக் கொட்டியது போன்ற நகைச்சுவையான காட்சிகள் காட்டப்படும். சில காட்சிகள் சரியாக வரும்வரை எத்தனை முறை அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் எடுக்க வேண்டியிருந்தது என்பதை அத்திரைப்படத்தின் இயக்குனர் கூறுவார். தவறுகளைச் செய்த நடிகர்கள் இதை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்கின்றனர்? அவர்கள் வயிறு குலுங்கச் சிரிக்கின்றனர். திரைப்படக் குழுவினரும் பார்வையாளர்களும் வாய்விட்டுச் சிரித்து மகிழ்கின்றனர்.

நம்முடைய சுமையை நாம் லேசாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நாம் தவறு செய்யும்போது நாம் தீவிரமாக நடந்து கொள்ள வேண்டியதில்லை. அத்தவறுக்கு நாம் பொறுப்பேற்பதில்லை என்று அதற்கு அர்த்தமாகிவிடாது. ஆனால், நாம் ஒரு தவறு செய்துவிட்டதாக (நம்மிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ) நாம் வெறுமனே ஒப்புக் கொள்கிறோம்.

பென்சில்கள்மீது அழிப்பான்களையும் கார்களின் பின்புறத்தில் பம்பர்களையும் வைத்திருப்பது நம்முடைய தவறுகளை நாம் கையாள்வதற்காகத்தான். (நாம் வேண்டுமென்றே இன்னொரு காரின்மீது இடித்தால், அது ஒரு தவறு அல்ல. அது ஒரு நேரடியான மோதல்! இவ்விரண்டுக்கும் இடையே ஒரு வேறுபாடு உள்ளது.)

தவறுகளிலிருந்து நம்மால் பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். ஒரே தவறை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஆனால், ஒரு சாதாரணத் தவறைச் செய்ததற்காக நம்மை நாம் அதிகமாக வருத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. தேவைப்பட்டால், உரிய நபரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு, மற்ற வேலைகளில் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

"நான் என்னை நிபந்தனையின்றி நேசிக்கிறேன்."

"அழிவுப்பூர்வமான விமர்சனத்தின் மூலம் என்னை நான் ஒருபோதும் சிறுமைப்படுத்திக் கொள்வதில்லை."

"எல்லா நேரத்திலும் எல்லா மக்களிடத்திலும் நான் நிபந்தனையற்றப் பரிவைக் கொண்டிருக்கிறேன்."

கச்சிதத்தைக் குறி வைப்பதிலுள்ள ஆபத்துக்கள்

ஏதோ ஒரு வகையான கச்சிதக்காரர் ஒருவருடன் உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் நிச்சயமாக ஏதாவது ஒரு தொடர்பு இருக்கும். அது உங்கள் பெற்றோர்களில் ஒருவராகவோ, உங்கள் உடன்பிறப்புகளில் ஒருவராகவோ, உங்கள் ஆசிரியராகவோ, பயிற்றுவிப்பாளராகவோ, நண்பராகவோ, அல்லது உங்கள் மேலாளராகவோ இருக்கலாம். அவர்கள் அனைவருமே உங்களை ஒரு சிறந்த நபராக ஆக்குவதைத்தான் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

பெரும்பாலான சமயங்களில், கச்சிதக்காரர்கள், கச்சிதம் எனும் 'மதிப்பீட்டை' சுவீகரித்துள்ளனர்.

கச்சிதத்தைப் பற்றி ஒரு தீர்ப்பு வழங்குவது இங்கு என் நோக்கமல்ல. ஆனால், கச்சிதக்காரர்களின் ஆதிக்கக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்ற அல்லது அவர்களுடைய தாக்கத்திற்கு ஆளாகியிருக்கின்ற நபர்கள்மீது, காலப்போக்கில் அக்கச்சிதக்காரர்கள் எவ்வளவு அதிக பாரத்தைச் சுமத்துகின்றனர் என்பது பற்றி நான் கவனித்து வந்துள்ளவற்றை நான் இங்கு உங்களுக்குச் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். கச்சிதக்காரரின் மனப்போக்கு உங்களுக்கு இருந்தால் அல்லது இருந்திருந்தால், நீங்கள் தொடர்ந்து அவ்வாறு நீடிப்பது உங்களுக்கு அதிக மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்து, உங்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தையும் உங்களுக்கு முக்கியமானவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துகிறதா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிப்பது உங்களுடைய விருப்பத்தேர்வு மட்டுமே என்பது வெளிப்படை.

ஒரு கச்சிதக்காரர் உங்கள் பெற்றோராகவோ அல்லது மேலாளராகவோ வாய்த்தால் அது ஒரு மிகப் பெரிய சுமையாக இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன். உங்கள் நடத்தையோ அல்லது செயல்பாடோ ஒருபோதும் அவருடைய எதிர்பார்ப்பிற்கு ஈடாகாது. காலப்போக்கில், நீங்கள் நேசிக்கின்ற அல்லது பார்த்துப் பெரிதும் பிரமிக்கின்ற ஒரு நபரின் பார்வையில் நீங்கள் 'போதுமானவராக இல்லை' என்ற நிரந்தரமான உணர்வு உங்கள் சுயமதிப்பைச் சீரழித்துவிடக்கூடும். குறிப்பாக, குடும்பங்களில், கச்சிதம் தொடர்பான பண்புநலன்கள் ஒரு தலைமுறையினரிடமிருந்து அடுத்தத் தலைமுறையினருக்குச் சீதனமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது.

இந்தச் சங்கிலியை உடைத்தெறிவதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கான வேளை வந்துவிட்டதா?

கச்சிதத்திலுள்ள பிரச்சனை என்னவென்றால், நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டாலும் அது ஒருபோதும் போதுமானதாக இருக்காது. ஒரு கச்சிதக்காரர், எந்த விஷயத்திலும் எது சரி என்பதில் கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, எது தவறு என்பதில் தன் கவனத்தைக் குவிக்கிறார்.

தன் திறமையை மிகச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தி முதலிடத்தைப் பிடித்துள்ள ஓர் இளம் ஜிம்னாஸ்டிக் வீராங்கனையின் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம். நீதிபதிகள் அவருக்குப் பத்துக்கு 9.8 மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கின்றனர். எல்லோரும் எழுந்து நின்று அவருக்குத் தங்கள் பாராட்டுக்களைத் தெரிவிக்கின்றனர். அவருடைய பயிற்றுவிப்பாளர், "அற்புதம்! நீ மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டாய். நீ எவ்வளவு தூரம் வளர்ச்சியடைந்திருக்கிறாய் என்று பார்," என்றுதான் இயல்பாகப் பாராட்டியிருக்க வேண்டும். இவ்வார்த்தைகள், தன்னைப் பற்றியும் தன் செயற்திறனைப் பற்றியும் நல்லவிதமான உணர்வை அந்த வீராங்கனைக்குக் கொடுத்திருக்கும்.

இதே சூழ்நிலையில், ஒரு கச்சிதக்காரப் பயிற்றுவிப்பாளரின் வாயிலிருந்து வரக்கூடிய வார்த்தைகளைப் பார்க்கலாம். "உன் செயல்பாடு நன்றாக இருந்தது. ஆனால் 0.2 மதிப்பெண்களை நீ இழந்துவிட்டாய். எந்தத் தவறினால் அதை நீ இழந்தாய் என்பதை நான் உனக்குச் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். நீ அதன்மீது அதிகக் கவனம் செலுத்திப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்." பிறகு, அந்த இளம் வீராங்கனை செய்த தவறுகள் அனைத்தையும் சுட்டிக்காட்டி அவர் தொடர்ந்து அப்பெண்ணுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறார். அறிவுப்பூர்வமாக அவருடைய ஆய்வு சரிதான் என்றாலும்கூட, அப்பெண்ணின் கொண்டாட்டத்திற்கு அவர் எந்த விதத்திலும் பங்களிக்கவில்லை. தன்னுடைய வெற்றிகளைப் பற்றி நினைப்பதற்குப் பதிலாக, தன்னுடைய தவறுகள் பற்றிய நினைவுகளைச் சுமந்தபடி அந்த இளம் வீராங்கனை அந்த அரங்கைவிட்டு வெளியேறுகிறார். காலப்போக்கில், நல்ல நோக்கத்தைக் கொண்ட இந்தப் பயிற்றுவிப்பாளர், அப்பெண்ணுக்குப் பெரும் சுமையாக ஆகிவிடுகிறார். அப்பெண்ணின் சுயமதிப்பு வெகுவாகக் குறைகிறது. தன்னுடைய பயிற்றுவிப்பாளரின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்பத் தன்னால் செயல்பட முடியவில்லை என்ற எண்ணம் அவருக்குத் தன்மீதுள்ள மதிப்பை முற்றிலுமாகக் குறைத்துவிடுகிறது.

"எதை அதிகமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும், எதில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று யாரேனும் சுட்டிக்காட்டாவிட்டால், ஒருவரால் எவ்வாறு அதில் மேம்பட முடியும்?" என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும்.

நல்ல கேள்விதான்.

ஒருவர் எவ்வாறு பயிற்றுவிக்கப்படுகிறார் என்பதைப் பற்றித்தான் நாம் இங்கு பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். அனைத்துப் பயிற்றுவிப்புமே மேம்பட்டச் செயற்திறனை அடிப்படையாகக் கொண்டதுதான்.

கச்சிதத்தின்மீது குறியாக இல்லாத ஒரு பயிற்றுவிப்பாளர், அப்பெண் தன் ஜிம்னாஸ்டிக் திறமையை வெளிப்படுத்திப் பதக்கம் வென்ற பிறகு, வித்தியாசமாக ஏதேனும் கூறியிருக்கக்கூடும். அந்த வீராங்கனையை நாம் மேரி என்று அழைக்கலாம்.

"மேரி, இன்று நீ மிக அற்புதமாக உன் திறமையை வெளிப்படுத்தினாய். திங்கட்கிழமையன்று நாம் இன்றைய நிகழ்ச்சியின் பதிவை மீண்டும் பார்க்கலாம். இப்போது நாம் உன்னுடைய வெற்றியைக் கொண்டாடலாம்," என்று அப்பயிற்றுவிப்பாளர் கூறக்கூடும்.

சில ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனங்களும் அவரிடம் இருக்கக்கூடும், ஆனால் அவர் உண்மையிலேயே மேரியின் செயற்திறன் குறித்து உற்சாகமடைந்துள்ளார். செயற்திறன் பற்றிய கூடுதல் பரிந்துரைகளைக் கொடுப்பதற்கு உகந்த நேரம் நிச்சயமாக இதுவல்ல. இந்த அணுகுமுறையில், "இன்று நான் உண்மையிலேயே அற்புதமாகச் செயல்பட்டேன். என் கடின உழைப்பும் பயிற்சியும் வீண் போகவில்லை. எனக்கு மிகவும் பெருமையாக இருக்கிறது!" என்ற உணர்வுடன் மேரி அந்த அரங்கைவிட்டு வெளியேறுகிறார். தான் சரியாகச் செய்தவற்றை அசைபோடுவதற்கு அவருக்கு வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உற்சாகத்தின் காரணமாகத் தூங்க முடியாமல் படுக்கையில் புரளும்போதுகூட, தான் செயல்பட்ட விதத்தையும், பார்வையாளர்கள் எழுந்து நின்று கைதட்டித் தன்னை உற்சாகப்படுத்தியதையும், நீதிபதிகள் தங்கள் மதிப்பெண்களை உயர்த்திக் காட்டியதையும், தன்னுடைய குழுவில் இருந்தவர்களும் தன் பயிற்றுவிப்பாளரும் தன்னைக் கட்டியணைத்துப் பாராட்டியதையும் அவர் நினைத்துப் பார்க்கிறார். தன்னையும் தன் மதிப்பையும் பற்றி அவர் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறார்.

திங்கட்கிழமை சீக்கிரமாகவே வந்துவிடும். வீடியோவில் அந்த ஜிம்னாஸ்டிக் நிகழ்ச்சியை இருவருமாகச் சேர்ந்து பார்த்தப் பிறகு, ஒரு நல்ல பயிற்றுவிப்பாளர், "இதில் எதிலாவது கூடுதல் பயிற்சி தேவை என்று நீ நினைக்கிறாயா?" என்று மேரியிடம் கேட்கக்கூடும். மேரியால் அந்த வித்தியாசத்தைப் பார்க்க முடியும். தனக்கு எதில் கூடுதல் பயிற்சி தேவை என்பதை மேரி பரிந்துரைக்கட்டும். அவருடைய பயிற்றுவிப்பாளர் அதற்கு மட்டுமே அவருக்கு உதவட்டும்.

போட்டியில் பத்துக்குப் பத்துக் கச்சிதமான மதிப்பெண்கள் கிடைத்தால் நல்லதுதான். ஆனால் 'கச்சிதம்' என்பதைக் கைவிட்டுவிட்டு, 'அற்புதமான செயற்திறனை' நாம் சுவீகரித்துக் கொண்டால், வாழ்க்கை அதிகக் குதூகலமானதாகவும் குறைவான அழுத்தம் கொண்டதாகவும் இருக்கும், இல்லையா?

இறுதியாக ஒரு விஷயத்தை நான் கூற விரும்புகிறேன். தலைமைத்துவப் பதவிகள் உள்ள கச்சிதக்காரர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். நல்ல நோக்கத்தைக் கொண்ட வேறு கச்சிதக்காரர்களால் வளர்க்கப்பட்டவர்கள் அவர்கள். வெளித்தோற்றத்தில் இவர்கள் வலிமையானவர்களாகத் தோன்றினாலும்கூட, பாதுகாப்பின்மை உணர்வும், தோல்வி குறித்த ஒரு மிகப் பெரிய பயமும் இவர்களிடம் இருக்கும். காலம் தாழ்த்துவதில் இவர்கள் கெட்டிக்காரர்கள். தங்கள் தீர்மானமின்மையாலும்,

முக்கியமான தீர்வுகளை எடுக்கும் திறன் இவர்களுக்கு இல்லாததாலும் (இதுவும் பயத்தின் அடிப்படையில் உருவானதே), நிறுவனத்தின் முன்னேற்றத்தை இவர்கள் தடுத்து நிறுத்தக்கூடும்.

வெற்றிக்கான பாதை எப்போதும் தொடர்ந்து கட்டுமானத்திலேயே இருந்தாலும்கூட, குறைவான விமர்சனம், நிபந்தனையற்ற அன்பு, இரண்டு நபர்களால் ஒரே மாதிரியாக இருக்க முடியாது என்ற உணர்தல் ஆகியவற்றால் நாம் அனைவருமே பயன் பெறலாம்.

20

முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுதல்

மன அழுத்தம் தரும் சூழ்நிலைகள் எதுவுமில்லை, மன அழுத்தம் தரும் செயல்விடைகள் மட்டுமே உள்ளன.

இவ்வாசகங்களைத் தாங்கிய ஒரு பலகை இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக என் அலுவலக அறையை அலங்கரித்து வந்துள்ளது.

சில துயரமான நிகழ்வுகளுக்கு, மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சில செயல்விடைகள் நிச்சயமாக இருக்கும். ஆனால் நாம் இங்கு அன்றாட நிகழ்வுகளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். சிலர் இவற்றைச் சுலபமாகக் கையாள்கின்றனர், மற்றவர்கள் இதே சூழ்நிலைக்குக் கோபத்துடனும் வெறுப்புடனும் பொறாமையுடனும் மன அழுத்தத்துடனும் செயல்விடை அளிக்கின்றனர். மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பவர்கள், அதனோடு வரும் வேதனை மற்றும் அசௌகரியத்தோடு கூடவே, தாங்கள் இவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுவதற்குக் காரணம் தங்களுக்குத் தாங்களே ஏற்படுத்திக் கொண்ட ஒரு மனக்காயமே என்பதை உணர்வதில்லை. "மன அழுத்தம் தரும் சூழ்நிலைகள் எதுவுமில்லை, மன அழுத்தம் தரும் செயல்விடைகள் மட்டுமே உள்ளன," என்ற அறிவுரையை சுவீகரித்து ஆதரிப்பவர்கள், தாங்கள் செயல்விடை அளிக்கும் விதத்திற்கு முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். இவர்களுக்குக் கோபமோ அல்லது பிற எதிர்மறையான உணர்வுகளோ ஏற்படுவதில்லை என்று அர்த்தமில்லை. இவர்கள் தங்கள் செயல்விடைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதன் மூலம், தாங்கள் ஏன் அவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதை அவர்களால் அதிகச் சுலபமாகக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. எனவே, மன அழுத்தம் இன்றி

இருப்பதை அவர்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடிகிறது. தங்களுக்கு மன அழுத்தம் தருகின்ற எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் இவர்களால் விரைவாகத் தங்களிடமிருந்து விடுவித்துவிட முடிகிறது.

பலர் தங்கள் துரதிர்ஷ்டங்கள் குறித்துச் சிந்திக்கும்போது, தாங்கள் பலிகடாக்களாக ஆக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்கின்றனர். தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் மோசமான உணர்வுகளுக்கும் அவர்கள் மற்றவர்களையோ அல்லது சில குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளையோ குறைகூறுகின்றனர். அவர்கள் உளரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் தங்கள் கடந்தகாலத்திலேயே எப்போதும் உழன்று கொண்டிருப்பதால், நிகழ்காலத்தின் பெரும்பகுதியைத் தொலைத்துவிடுகின்றனர்.

இதற்கு நேரெதிராக, தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளுக்குத் தனிப்பட்டப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும் மக்கள், கடந்தகாலச் சம்பவங்களை நினைத்துப் பார்ப்பதில் தங்கள் ஆற்றலை விரயமாக்குவதில்லை. கடந்தகாலத்தில் தாங்கள் மேற்கொண்ட ஒரு தவறான தீர்மானம், ஒரு மோசமான தேர்ந்தெடுப்பு, அல்லது தங்கள் துரதிர்ஷடம் குறித்து அவர்கள் கழிவிரக்கம் கொள்வதில்லை.

மாறாக, அவர்கள் அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு, அந்த வேதனையைப் பொறுத்துக் கொண்டு, மீண்டும் நிகழ்காலத்தில் தங்கள் கவனத்தைக் குவித்து, "நடந்து முடிந்ததை என்னால் மாற்ற முடியாது. ஆனால் என்னுடைய தற்போதைய சுயபேச்சின்மீதும் மனக்காட்சிப்படைப்பின்மீதும் என்னால் ஆதிக்கம் செலுத்த முடியும்," என்று தங்களுக்குத் தாங்களே அமைதியாகக் கூறிக் கொள்கின்றனர்.

இத்தகைய மக்கள், தங்களுடைய பின்னடைவுகளைத் தற்காலிகமானவையாகக் கருதுகின்றனர். பிரச்சனைகளிலிருந்து இவர்கள் மிக விரைவாக மீண்டுவிடுகின்றனர். எத்தனை முறை கீழே விழுந்தாலும் மீண்டும் எழுந்து நிற்பதற்கான திறன் இவர்களிடம் இருக்கிறது. இவர்கள் எப்போதும் இலக்கு சார்ந்த வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். டாக்டர் மர்ஃபி கற்றுக் கொடுக்கின்றவற்றில் பெரும்பாலானவற்றை இவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் கடைபிடிக்கின்றனர். பின்னடைவுகளிலிருந்து மீள்வதற்கான ஒரு சிறந்த சுயபிரகடனம் இது:

> **அனைத்துப் பின்னடைவுகளையும் தற்காலிகமானவையாக நான் கருதுகிறேன். பின்னடைவுகளிலிருந்தும் துரதிர்ஷடங்களில் இருந்தும் நான் விரைவாக மீண்டெழுந்துவிடுகிறேன்.**

தங்கள் நடவடிக்கைகளுக்குத் தனிப்பட்டப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டு வாழ்கின்ற மக்கள் ஓர் அன்பற்ற வழியில் நடந்து கொண்டால், விரைவாக அதற்குப் பிராயச்சித்தம் தேடிக் கொள்கின்றனர். இவர்களுக்கு மன்னிக்கும் குணமும் அதிகமாக இருக்கிறது. எனவே, இவர்கள் தங்களை மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களையும் சுலபமாக மன்னித்துவிடுகின்றனர்.

21

ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தி பயத்தைப் போக்குவது எப்படி

என் மாணவர்களில் ஒருவர் ஒரு வருடாந்திரப் பெரும் விருந்தில் பேசுவதற்காக அழைக்கபட்டிருந்தார். தன் துறையில் மிகவும் பிரபலமான மனிதர்கள் உட்பட ஆயிரக்கணக்கானோர் கலந்து கொள்ளவிருந்த அந்நிகழ்ச்சியில் அவர்கள் அத்தனைப் பேர் முன்னிலையில் பேச வேண்டும் என்ற எண்ணமே தனக்குத் கிலி ஏற்படுத்தியதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் தன்னுடைய இந்த பயத்தை இவ்வாறு போக்கினார்: பல இரவுகள் அவர் தன் சாய்வு நாற்காலியில் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு அமைதியாக அமர்ந்து, தனக்குத் தானே மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் நேர்மறையாகவும், "நான் இந்த பயத்தை வெற்றி கொள்ளப் போகிறேன். நான் அதிலிருந்து இப்போது விடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் உறுதியாகவும் நம்பிக்கையோடும் பேசுகிறேன். நான் அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் இருக்கிறேன்," என்ற சுயபிரகடனத்தைக் கூறினார்.

ஆழ்மனம் தூண்டுதலுக்கு இணங்கக்கூடியது. அது தூண்டுதலால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. நீங்கள் உங்கள் மனத்தை அமைதிப்படுத்தி ஆசுவாசமாக இருக்கும்போது, உங்கள் வெளிமனத்தின் எண்ணங்கள் உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று பதிகின்றன. இந்த நேர்மறையான எண்ணங்கள் எனும் விதைகள் உங்கள் ஆழ்மனப் பகுதிக்குள் சென்று புதையும்போது, அவை தம் இனத்தைச் சார்ந்து வளரும்; நீங்கள் சமநிலை கொண்டவராகவும் சாந்தமானவராகவும் அமைதியானவராகவும் ஆவீர்கள்.

மனிதனின் மாபெரும் எதிரி

பயம்தான் மனிதனின் மாபெரும் எதிரி என்று கூறப்படுகிறது. தோல்வி, உடல்நலக் குறைவு, மற்றும் மோசமான மனித

உறவுகளுக்குப் பின்னால் பயம் உள்ளது. லட்சக்கணக்கான மக்கள், கடந்தகாலம், எதிர்காலம், வயதான காலம், பித்துநிலை, மரணம் ஆகியவற்றை நினைத்துப் பெரிதும் பயப்படுகின்றனர். ஆனால் பயம் என்பது உங்கள் மனத்திலுள்ள ஓர் எண்ணம். அப்படியானால் நீங்கள் உங்கள் சொந்த எண்ணங்களைக் கண்டு பயப்படுகிறீர்கள் என்று பொருள்.

நீங்கள் எது குறித்து பயப்படுகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள்

பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மாபெரும் தத்துவவியலாளரும் கவிஞருமான ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன், "நீங்கள் எதைச் செய்ய மிகவும் பயப்படுகிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள்; அப்போது பயத்தின் மரணம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுவிடும்," என்று கூறினார்.

பார்வையாளர்கள் முன்னிலையில் மேடையில் நின்று பேசுவதைப் பற்றி நினைத்தாலே சொல்ல முடியாத பயத்தில் நான் உறைந்து போன காலம் ஒன்று உண்டு. ஆனால் எமர்சனின் அறிவுரையைப் பின்பற்றி நான் என் பயத்தை வெற்றி கொண்டேன். உள்ளூர நடுங்கியவாறே நான் பார்வையாளர்களின் முன் நின்று பேசினேன். காலப்போக்கில் என் பயம் குறைந்து, இறுதியில், சொற்பொழிவுக் கூட்டங்களில் சென்று பேசுவதற்கான வாய்ப்புகளை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்கு நான் வளர்ந்தேன். நான் பயந்த விஷயத்தைச் செய்தேன், பயத்தின் மரணம் நிச்சயிக்கப்பட்டது.

நீங்கள் உங்களுடைய பயங்களை வெற்றி கொள்ளப் போவதாக நேர்மறையாக சுயபிரகடனம் செய்து, அது குறித்து உங்கள் வெளிமனத்தில் ஒரு தீர்மானமான முடிவுக்கு வரும்போது, உங்கள் எண்ணத்தின் இயல்புக்கு ஏற்பச் செயலாற்றும் உங்கள் ஆழ்மனத்தின் சக்தியை நீங்கள் விடுவிப்பீர்கள்.

தோல்வி குறித்த பயம்

அருகிலுள்ள ஒரு பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து மாணவர்கள் அடிக்கடி என்னை வந்து பார்ப்பதுண்டு. அவர்களில் பலர் என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்ட ஒரு பொதுவான குறை, தேர்வுகளின்போது வரும் தூண்டப்பட்ட மறதி. அவர்கள் அனைவரும் ஒரே விஷயத்தைத்தான் கூறினர்: "தேர்வு முடிந்த பிறகு எல்லா விடைகளும் எனக்குத் தெரிகின்றன. ஆனால் தேர்வின்போது எந்த விடையும் என் நினைவுக்கு வருவதில்லை."

எந்த எண்ணம் தானாக வெளிப்படுகிறதோ, அந்த எண்ணத்திற்குத்தான் நாம் அதிகமான, ஒருமித்தக் கவனத்தைக் கொடுத்திருக்கிறோம். இம்மாணவர்களோடு பேசிக் கொண்டிருந்ததில், இவர்கள் தோல்வி குறித்த எண்ணத்திற்குத்தான் அதிகப்படியான கவனத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தனர்

என்பது புரிந்தது. தோல்வி குறித்த பயம்தான் தற்காலிக மறதிக்குக் காரணம். அதுதான் இந்த ஒட்டுமொத்த அனுபவத்திற்கும் காரணம்.

தன் வகுப்பிலேயே மிகப் பெரிய புத்திசாலியான ஒரு மருத்துவ மாணவர், எழுத்துவழித் தேர்வு அல்லது வாய்வழித் தேர்வை எதிர்கொண்டபோது, எளிய கேள்விகளுக்குக்கூட பதில் கூற முடியாமல் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். தேர்வுக்குப் பல நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே அவர் தோல்விக்கான வாய்ப்புகள் குறித்துக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டும் ஆழ்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டும் இருந்ததுதான் அதற்குக் காரணம் என்று நான் அவரிடம் விளக்கினேன். அவருடைய இந்த எதிர்மறையான எண்ணங்கள் பயத்தால் வலுப் பெற்றன.

சக்திவாய்ந்த பய உணர்ச்சியால் சூழப்பட்ட எண்ணங்கள் ஆழ்மனத்தில் யதார்த்தமாகின்றன. வேறு விதமாகக் கூறினால், இந்த இளம் மாணவர் தனக்குத் தோல்வி வேண்டித் தன் ஆழ்மனத்திடம் விண்ணப்பித்துக் கொண்டிருந்தார். அவருக்குத் தோல்வி ஏற்படுவதை அவருடைய ஆழ்மனமும் உறுதி செய்தது. தேர்வு நாளன்று, தூண்டப்பட்ட மறதிக்குத் தான் ஆளாகியிருந்ததை அவர் கண்டுகொண்டார்.

அவர் தன் பயத்திலிருந்து எவ்வாறு மீண்டார்

தன் ஆழ்மனம்தான் நினைவுகளின் களஞ்சியம் என்பதையும், தன் மருத்துவப் பயிற்சியின்போது தான் கேட்ட மற்றும் படித்த அனைத்தையும் பற்றிய கச்சிதமான பதிவுகள் அதில் இருந்தன என்பதையும் அவர் கற்றுக் கொண்டார். மேலும், ஆழ்மனம் செயல்விடை அளிக்கக்கூடியது என்பதை அவர் தெரிந்து கொண்டார். ஆசுவாசமாகவும் அமைதியாகவும் உறுதியான நம்பிக்கையோடும் இருப்பதுதான் ஆழ்மனத்துடன் ஆழ்ந்த தொடர்புடன் இருப்பதற்கான சிறந்த வழி.

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் இரவிலும், தன் அற்புதமான சாதனைகள் குறித்துத் தன் தாயார் தன்னைப் பாராட்டுவதுபோல அவர் கற்பனை செய்யத் துவங்கினார். அவரிடமிருந்து வந்த ஒரு கற்பனைக் கடிதத்தை அவர் தன் கையில் பிடித்துக் கொள்வார். இந்த மகிழ்ச்சியான முடிவைப் பற்றி அவர் ஆழ்ந்து சிந்திக்கத் துவங்கியதும், தனக்குள்ளேயே அதற்கேற்றச் செயல்விடையை அல்லது எதிர்வினையை அவர் வரவழைத்தார். இந்தத் தொடர்த் தூண்டுதலின் விளைவாக, சர்வ ஞானம் படைத்த, சர்வ வல்லமை வாய்ந்த ஆழ்மனத்தின் சக்தி, பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, அவருடைய தூண்டுதலுக்கு ஏற்ப அவருடைய வெளிமனத்திற்கு ஆணையிட்டு அதை இயக்கியது. அவர் தனக்கு விருப்பமான விளைவைக் கற்பனை செய்தார். இவ்விளைவை

யதார்த்தமாக்குவதற்கான வழி குறித்து வேண்டினார். இச்செயல்முறையைப் பின்பற்றிய பிறகு, அடுத்து வந்த தேர்வுகளில் தேர்ச்சி பெற அவருக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்கவில்லை. அவருடைய ஆழ்மனத்தின் அறிவு அதற்கான பொறுப்பை ஏற்று, அவரைச் சிறப்பாகச் செயல்படக் கட்டாயப்படுத்தியது.

தண்ணீர், மலைகள், நாற்புறமும் மூடப்பட்ட இடங்கள் ஆகியவற்றைக் கண்டு பயம்

ஒரு லிஃப்ட்டிற்குள் நுழையவோ, மலைகள்மீது ஏறவோ, அல்லது தண்ணீரில் நீந்தவோ பலர் பயப்படுகின்றனர். சிறு வயதில் நீச்சல் தெரியாத சமயத்தில் வேண்டுமென்றே யாரோ தன்னை நீச்சல் குளத்திற்குள் தள்ளிவிட்டது போன்ற இனிமையற்ற அனுபவங்கள் ஒருவருக்குத் தண்ணீரைப் பற்றிய பயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். ஒழுங்காக வேலை செய்யாத ஒரு லிஃப்ட்டிற்குள் வலுக்கட்டாயமாக ஒருவர் அடைக்கப்பட்டிருந்தால், மூடிய இடங்களில் இருப்பதற்கு அவர் பயப்படக்கூடும்.

எனக்குப் பத்து வயதாக இருந்தபோது இப்படிப்பட்ட ஓர் அனுபவம் எனக்கு ஏற்பட்டது. அப்போது எனக்கு நீச்சல் தெரியாது. நான் தவறுதலாக ஒரு நீச்சல் குளத்திற்குள் விழுந்து, மூன்று முறை மூழ்கி எழுந்தேன். அந்த இருளான தண்ணீர் என்னைச் சூழ்ந்தபோது எனக்கு ஏற்பட்டக் கிலி இன்றும் என் நினைவில் உள்ளது. நான் மூச்சிற்காகத் திணறிக் கொண்டிருந்தேன். கடைசிக் கணத்தில், வேறொரு பையன் என் நிலைமையைப் பார்த்து, தண்ணீருக்குள் குதித்து என்னை வெளியே இழுத்தான். இந்த அனுபவம் என் ஆழ்மனத்திற்குள் சென்று தங்கியது. இதன் விளைவாக, வருடக்கணக்கில் நான் தண்ணீரைக் கண்டு பயந்தேன்.

பின்னர் ஒருநாள் என்னுடைய இந்த பயத்தைப் பற்றி ஒரு வயதான, அனுபவமிக்க உளவியலாளரிடம் நான் குறிப்பிட்டபோது, அவர், "நீச்சல் குளத்திற்குப் போ. தண்ணீரைப் பார். 'நான் உன்னை வெற்றி கொள்ளப் போகிறேன். என்னால் உன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த முடியும்' என்று உரத்தக் குரலில் கூறு. பிறகு தண்ணீருக்குள் குதி. நீச்சல் பயிற்சிகள் எடுத்துக் கொள். உனக்குள் இருக்கும் சக்திகளைப் பயன்படுத்தித் தண்ணீரை வெற்றி கொள். தண்ணீரைப் பற்றிய உன் பயத்திலிருந்து மீண்டெழு," என்று கூறினார். நான் அவர் கூறியபடியே செய்தேன், தண்ணீரை வெற்றி கொண்டேன். நான் ஒரு புதிய மனப்போக்கை சுவீகரித்தவுடன், ஆழ்மனத்தின் சர்வ வல்லமை வாய்ந்த சக்தி எனக்கு வலிமையையும் விசுவாசத்தையும் உறுதியான நம்பிக்கையும் வழங்கிச் செயல்விடை அளித்தது. என் பயத்திலிருந்து விடுபட அது எனக்கு ஆற்றல் அளித்தது.

குறிப்பிட்ட ஏதேனும் ஒரு பயத்தைப் போக்குவதற்கான சிறந்த உத்தி

நான் சொற்பொழிவு மேடைகளில் நின்று ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ள, பயத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான உத்தியை இங்கு கூறுகிறேன். இது மாயாஜாலம்போல வேலை செய்யும். முயன்று பாருங்கள்!

தண்ணீர், ஒரு மலை, ஒரு நேர்முகத் தேர்வு, ஒரு குரல் தேர்வு, அல்லது மூடிய இடங்களில் இருப்பது போன்றவற்றுக்கு நீங்கள் பயப்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். நீந்துவதற்கு உங்களுக்கு பயமாக இருந்தால், ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை, ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள்வரை ஆடாமல் அசையாமல் உட்காருங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் நீந்துவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். உண்மையில், நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் நீந்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இது ஓர் உணர்வுப்பூர்வமான அனுபவம். மனத்தளவில் நீங்கள் உங்களைத் தண்ணீருக்குள் பார்க்கிறீர்கள். தண்ணீரின் குளிரையும் உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களின் அசைவையும் நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். இது மனத்தின் யதார்த்தமான, விளக்கமான, மகிழ்ச்சியான ஒரு நடவடிக்கை. இது வீணான பகற்கனவு அல்ல. ஏனெனில், உங்கள் கற்பனையில் நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பது உங்கள் ஆழ்மனத்தில் உருவாக்கப்படும் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள். பிறகு உங்கள் ஆழ்மனத்தில் நீங்கள் பதித்த அப்படத்தின் உருவத்தையும் ஒப்புமையையும் புற உலகில் வெளிப்படுத்த நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தப்படுவீர்கள். இதுதான் ஆழ்மன விதி.

நீங்கள் மலைகளையோ அல்லது உயரமான இடங்களையோ கண்டு பயந்தால், அதற்கும் இதே உத்தியை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். ஒரு மலையில் நீங்கள் ஒரு சிறு உலா வந்து கொண்டிருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். அதன் அனைத்து யதார்த்தத்தையும் உணருங்கள். சுத்தமான காற்றையும் மலைப் பூக்களையும் கிளர்ச்சியூட்டும் இயற்கைக் காட்சிகளையும் அனுபவியுங்கள். தொடர்ந்து இதை மனத்தளவில் செய்யும்போது, உடலளவில் அதனை எளிதாகவும் வசதியாகவும் செய்வீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

சாதாரண பயமும் அசாதாரணமான பயமும்

மனிதன் இரண்டு விதமான பயங்களுடன் மட்டுமே பிறக்கிறான்: ஒன்று, விழுந்துவிடுவது குறித்த பயம்; மற்றொன்று உரத்தச் சத்தங்கள் குறித்த பயம். இவை முற்றிலும் இயல்பானவை. இவை தற்காப்புக்காக இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள ஒரு விதமான எச்சரிக்கை அமைப்பாகச் செயல்படுகின்றன. இயல்பான பயம்

நல்லது. சாலையில் உங்களை நோக்கி ஒரு வண்டி வரும் சத்தத்தைக் கேட்டவுடன், அது உங்கள்மீது இடித்துவிடாமல் இருக்க நீங்கள் ஒதுங்கி நிற்கிறீர்கள். அது உங்கள்மீது ஏறிவிடும் என்ற தற்காலிக பயத்தினால் நீங்கள் எடுத்த அந்த நடவடிக்கை உங்களைக் காப்பாற்றுகிறது. பிற பயங்கள் அனைத்தும், இளம்பருவத்தில் உங்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்திய உங்கள் பெற்றோர்கள், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பிறரால் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டவையே.

அசாதாரணமான பயம்

மக்கள் தங்கள் கற்பனையைத் தறிகெட்டு ஓட அனுமதிக்கும்போது அசாதாரணமான பயம் அவர்களைப் பற்றிக் கொள்கிறது. எனக்குத் தெரிந்த பெண் ஒருவருக்கு விமானத்தில் உலகைச் சுற்றிப் பார்ப்பதற்கான ஓர் அழைப்பு வந்தது. விமான விபத்துக்கள் குறித்துச் செய்தித்தாள்களில் வெளிவந்த அனைத்து அறிக்கைகளையும் அவர் வெட்டியெடுக்கத் துவங்கினார். தான் பெருங்கடலுக்குள் விழுந்து மூழ்குவதைப்போல அவர் கற்பனை செய்தார். இது அசாதாரணமான பயம். அவர் இதில் விடாப்பிடியாக இருந்திருந்தால், தான் அதிகமாகப் பயந்த விஷயத்தை ஒருவேளை அவர் தன்பால் ஈர்த்திருக்கக்கூடும்.

தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏதோ பயங்கரமான ஒன்று நடக்கப் போகிறது அல்லது தங்களுக்காக ஏதோ ஒரு பேரழிவு காத்திருக்கிறது என்று நினைத்து மிகவும் பயந்து கொண்டிருக்கும் மக்கள் உலகம் முழுவதிலும் நிறைந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் ஏதேனும் ஓர் அரிய வியாதியின் தொற்றுநோய் பற்றிப் படித்தால், தங்களையும் அது தொற்றிக் கொள்ளும் என்ற பயத்தில் வாழ்கின்றனர். சிலர் அந்நோய் ஏற்கனவே தங்களைத் தொற்றிக் கொண்டுவிட்டதாகக் கற்பனை செய்கின்றனர். இவை அனைத்துமே அசாதாரணமான பயம்தான்.

அசாதாரணமான பயத்திற்கான விடை

ஓர் அசாதாரணமான பயம் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் கண்டுகொண்டால், மனத்தளவில் அதற்கு நேரெதிரான நிலைப்பாட்டை எடுங்கள். நீங்கள் பயத்தின் உச்சத்தில் நிலைத்திருக்கும்போது, தேக்க நிலையாலும் மனச்சீர்கேடாலும் உடற்சீர்கேடாலும் துன்புறுவீர்கள். பயம் எழும்போது, ஆழ்மனத்தின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்று அந்த பயத்திற்கு நேர் எதிரான ஒரு விருப்பத்தை உடனடியாகத் தன்னுடன் அழைத்து வந்து நிறுத்தும். அக உலகம் எப்போதும் புற உலகை மாற்றும் என்ற அறிதலுடன், நீங்கள் அந்த நேரெதிரான விருப்ப எண்ணத்தின்மீது கவனம் செலுத்துங்கள், அதிலேயே

மூழ்கியிருங்கள். இந்த மனப்போக்கு உங்களுக்கு உறுதியான நம்பிக்கையளித்து, உங்களை உற்சாகப்படுத்தும். உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அளப்பரிய சக்தி உங்கள் சார்பில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அது என்றுமே தோற்காது. எனவே, அமைதியும் உறுதியான உத்தரவாதமும் உங்கள் வசமாகும்.

அவர் தன்னையே நிராகரித்தார்

ஒரு பெருநிறுவனத்தில் பொது மேலாளராக இருந்த ஒருவர், கடந்த மூன்று வருடங்களாகத் தன் பதவி பறி போய்விடும் என்ற பயத்தால் தான் நடுங்கிக் கொண்டிருந்ததாக என்னிடம் கூறினார். அவர் எப்போதும் தோல்வியைக் கற்பனை செய்து கொண்டிருந்தார். அவர் எதைக் குறித்து பயந்தாரோ அது உண்மையில் இருக்கவில்லை. அது வெறுமனே அவருடைய சொந்த மனத்தின் ஆரோக்கியமற்ற நிலையில் தோன்றிய ஒரு கவலைதான். அவருடைய விரிவான கற்பனை, தான் தன் வேலையை இழந்துவிடுவோம் என்ற அவருடைய எண்ணத்திற்கு வலுவூட்டியது. இறுதியில், அவர் தன் வேலையை ராஜினாமா செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டார்.

உண்மையில், அவர் தன்னைத் தானே நிராகரித்தார். அவருடைய தொடர்ச்சியான எதிர்மறை மனக்காட்சியும், தன் ஆழ்மனத்திற்கு அவர் வெள்ளம்போல் அனுப்பிக் கொண்டிருந்த பயம் குறித்தத் தூண்டுதல்களும் அவருடைய ஆழ்மனத்தை அதற்கேற்பச் செயல்விடை அளிக்கச் செய்து எதிர்வினையாற்ற வைத்தன. அவர் தவறுகள் செய்யவும் முட்டாள்தனமான முடிவுகளை எடுக்கவும் அவருடைய ஆழ்மனம் வழிவகுத்தது. இதன் விளைவாக, ஒரு பொது மேலாளர் என்ற பொறுப்பில் அவர் தோல்வியைத் தழுவினார். அவர் உடனடியாகத் தன் மனத்தில் அதற்கு நேரெதிரானதை எண்ணியிருந்தால் தன் வேலையைவிட்டு நீக்கப்பட்டிருக்க மாட்டார்.

அனைத்து பயங்களிலிருந்தும் உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் ஆழ்மனத்தின் அற்புதங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அது எப்படி வேலை செய்கிறது, எப்படிச் செயல்படுகிறது ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதில் திறமை பெறுங்கள். இன்றே, இப்போதே அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்! உங்கள் ஆழ்மனம் பதிலளிக்கும், அனைத்து விதமான பயங்களிலிருந்தும் உங்களை விடுவிக்கும்.

சுருக்கமாக . . .

1. நீங்கள் எதைச் செய்வதற்கு மிகவும் பயப்படுகிறீர்களோ, அதைச் செய்யுங்கள். அப்போது பயத்தின் மரணம் நிச்சயிக்கப்பட்டுவிடும். "நான் இந்த பயத்தை வெற்றி கொள்ளப் போகிறேன்," என்று நீங்கள் உறுதியோடும் நம்பிக்கையோடும் கூறினால், நீங்கள் கண்டிப்பாக அதைச் சாதிப்பீர்கள்.
2. பயம் உங்கள் மனத்திலுள்ள ஓர் எதிர்மறையான எண்ணம். அதை அகற்றிவிட்டு அதனிடத்தில் ஓர் ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணத்தை வையுங்கள். உறுதியான நம்பிக்கை, பயத்தைவிடப் பெரியது.
3. பயம் ஒரு மனிதனின் மாபெரும் எதிரி. தோல்வி, உடல்நலக் குறைவு, மோசமான மனித உறவுகள் ஆகியவற்றுக்கு உங்கள் பயம்தான் காரணம். அன்பு பயத்தைப் போக்குகிறது. அன்பு என்பது வாழ்வின் சிறப்பான விஷயங்களின்பால் உள்ள உணர்ச்சிமயமான பற்று. நேர்மை, நியாயம், நீதி, நல்லெண்ணம், வெற்றி ஆகியவற்றை நேசியுங்கள். சிறந்தவை ஏற்படும் என்ற மகிழ்ச்சியான எதிர்பார்ப்பில் வாழ்ந்திடுங்கள்; அப்போது, சிறந்தவை உங்களை வந்தடையும்.
4. பயத் தூண்டுதல்களை, "நான் அழகாகப் பாடுகிறேன். நான் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன்," என்று அவற்றுக்கு நேரெதிரானவற்றைக் கூறுவதன் மூலம் எதிர்த்திடுங்கள். அது நம்புதற்கரிய பலன்களைத் தரும்.
5. தேர்வுகளின்போது தாக்கக்கூடிய தூண்டப்பட்ட மறதிக்குக் காரணம் பயம். நீங்கள் இதிலிருந்து விடுபட, "நான் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய அனைத்தும் கச்சிதமாக என் நினைவில் உள்ளன," என்று அடிக்கடி சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். அல்லது, தேர்வில் அற்புதமான வெற்றி பெற்றதற்காக உங்கள் நண்பர் ஒருவர் உங்களைப் பாராட்டிக் கொண்டிருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். விடாமுயற்சியுடன் இருங்கள்; உங்கள் வெற்றி உறுதி.
6. நீங்கள் இரண்டு பயங்களுடன் மட்டுமே பிறந்தீர்கள்: ஒன்று, கீழே விழுந்துவிடுவது குறித்த பயம்; மற்றொன்று, உரத்தச் சத்தங்கள் குறித்த பயம். உங்களுடைய பிற பயங்கள் அனைத்தும் நீங்கள் உங்கள் வசப்படுத்திக் கொண்டவையே. அவற்றை விட்டொழியுங்கள்.
7. இயல்பான பயம் நல்லது. அசாதாரணமான பயம் மிகவும் மோசமானது, அழிவுப்பூர்வமானது. நிரந்தரமான பய எண்ணங்களில் ஆழ்ந்திருப்பது, அசாதாரணமான பயம், அதீத ஆசை, தாழ்வு மனப்பான்மை போன்றவற்றை

விளைவிக்கும். ஒன்றைக் குறித்த நிரந்தரமான பயம், ஒரு விதமான பீதியையும் கிலியையும் உண்டாக்கும்.

8. சூழ்நிலைகளை மாற்றி, உங்கள் இதயத்தின் ஆழ்விருப்பங்களை உங்கள் வாழ்வில் மெய்யாக்கும் ஆற்றல் உங்கள் ஆழ்மனத்திடம் உள்ளது என்பதை நீங்கள் அறியும்போது, உங்களால் அசாதாரணமான பயத்திலிருந்து விடுபட முடியும். உங்கள் பயத்திற்கு எதிரான, உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றின்மீது உடனடியான கவனத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் செலுத்துங்கள். இந்த அன்புதான் பயத்தைப் போக்குகிறது.

9. தோல்வி குறித்து நீங்கள் பயந்தால், வெற்றியில் கவனம் செலுத்துங்கள். உடல்நலக் குறைவு குறித்த பயம் உங்களுக்கு இருந்தால், கச்சிதமான ஆரோக்கியத்தின்மீது கவனத்தைக் குவியுங்கள். நீங்கள் விபத்தைப் பற்றி பயப்படுபவரானால், பிரபஞ்ச மனத்தின் வழிகாட்டுதலின்மீது உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

10. மாபெரும் 'பதிலீட்டு விதி'தான் உங்கள் பயத்திற்கான விடை. நீங்கள் பயப்படும் விஷயத்திற்கான தீர்வு உங்கள் விருப்பத்தின் வடிவில் இருக்கிறது. நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், ஆரோக்கியம் உங்கள் விருப்பமாக இருக்கட்டும். நீங்கள் பயத்தின் சிறையில் இருந்தால், விடுதலை உங்கள் விருப்பமாக இருக்கட்டும். நல்லதை எதிர்பாருங்கள். மனத்தளவில் நல்லவற்றின்மீது உங்கள் கவனத்தைக் குவியுங்கள்; உங்கள் ஆழ்மனம் எப்போதும் உங்களுக்குச் செயல்விடை அளிக்கும் என்பதை அறியுங்கள். அது ஒருபோதும் தோற்பதில்லை.

11. நீங்கள் பயப்படும் விஷயங்கள் நிஜத்தில் இல்லை; அவை உங்கள் மனத்தில் எண்ணங்களின் வடிவில் இருக்கின்றன. எண்ணங்கள் படைப்புத்திறன் வாய்ந்தவை. நல்லதை நினையுங்கள், நல்லதே பின்தொடரும்.

12. உங்கள் பயங்களை உற்று நோக்குங்கள்; அவற்றுக்கான காரணங்களை ஆராயுங்கள். உங்கள் பயத்தைப் பார்த்துச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதுதான் சிறந்த மருந்து.

13. உங்கள் சொந்த எண்ணத்தைத் தவிர வேறு எதுவொன்றாலும் உங்களைத் தொந்தரவு செய்ய முடியாது. பிறர் கூறும் வார்த்தைகளும் அடுத்தவர்களின் அச்சுறுத்தல்களும் தூண்டுதல்களும் சக்தியற்றவை. உண்மையான சக்தி உங்களுக்குள்தான் இருக்கிறது. ஒரே ஒரு படைப்புச் சக்தி மட்டுமே உள்ளது. அது ஒத்திசைவாக இயங்குகிறது. அதில் பிளவுகளோ சச்சரவுகளோ கிடையாது. அன்புதான் அதன் மூலம்.

22

பயமும் கோபத்துடனான அதன் தொடர்பும்

நிலத்தின்மீதுள்ள ஒரு பலகையின்மீது நடப்பதுபோல ஒருவர் கற்பனை செய்வதற்கும், பிறகு நிலத்திலிருந்து இருபதடி உயரத்தில் அந்தரத்தில் இரு சுவர்களுக்கு இடையே வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு பலகையின்மீது நடப்பதுபோலக் கற்பனை செய்வதற்கும் இடையே மனத்தளவில் உள்ள வேறுபாட்டைப் பதினான்காவது அத்தியாயத்தில் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி எடுத்துக்காட்டிய விதம் என் மனத்தைக் கவர்ந்த ஒன்று. இப்போது அதே பலகையை ஐம்பது மாடிகளைக் கொண்ட இரண்டு கட்டடங்களின் கூரைகளுக்கு இடையே வைத்திருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யலாம், பயத்தின் அளவைச் சற்று அதிகரிக்கலாம்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், நிலத்தின்மீது வைக்கப்பட்டுள்ள பலகையின்மீது நடப்பதற்கும் அந்தரத்தில் இரண்டு கட்டடங்களுக்கு நடுவே வைக்கப்பட்டுள்ள பலகையின்மீது நடப்பதற்கும் ஒரே மாதிரியான இயக்கத் திறமைகள்தான் தேவை. ஆனால் இவை இரண்டுக்கும் இடையேயுள்ள சிரமத்திலுள்ள வேறுபாட்டை மக்கள் பார்க்கும் விதம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு வேறுபடுகிறது. நிலத்தில் கிடத்தப்பட்டுள்ள பலகையின்மீது உங்களால் பின்னோக்கியும் நடக்க முடியும், உங்கள் நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்துக் கொண்டேகூட நடக்க முடியும்.

ஆனால் நிலத்திலிருந்து ஐம்பது மாடிகளுக்கு மேலே வைக்கப்பட்டிருக்கும் பலகையின்மீது, பெரும்பாலான மக்கள் குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு, ஒவ்வோர் அங்குலமாகத் தவழ்ந்து செல்வர் என்பது நிச்சயம். அவர்கள் தலைக்கவசமும் பாராசூட்டும் அணிந்திருப்பர். தங்களுக்கு 50 மாடிகள் கீழே ஒரு பாதுகாப்பு வலை கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அவர்கள் வற்புறுத்துவர்.

பயம் நம்மைத் திணறடிக்க நாம் அனுமதித்தால், அது நம்மைப் பெரிதும் வலுவிழக்கச் செய்யும் என்பதோடு, நாம் நம் இலக்குகளையும் விருப்பங்களையும் அடைவதற்கு ஒரு மாபெரும் முட்டுக்கட்டையாகவும் அமையும்.

'ஆழ்மனத்தைப் பயன்படுத்தி பயத்தைப் போக்குவது எப்படி' என்ற முந்தைய ஓர் அத்தியாயத்தில் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி கொடுத்துள்ள கருத்துக்களுக்கு வலு சேர்க்கின்ற மேலும் சில கருத்துக்கள் இவை.

ஒருவருடைய முன்னேற்றத்தையும் வளர்ச்சியையும் பயத்தைவிட அதிகமாகப் பாதிக்கின்ற வேறு எதுவும் கிடையாது. ஆழமான பயங்கள் நம்மை முற்றிலும் முடக்கிப் போடுவதற்குரிய திறனைக் கொண்டுள்ளன. அப்படியென்றால், பயத்திலிருந்து மீள்வதற்கு, பயத்தைப் பற்றி நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் எவை?

முதலாவது, பயம் என்பது ஓர் உண்மையான சூழ்நிலை அல்ல, மாறாக, ஒரு சூழ்நிலை குறித்து நாம் கொண்டுள்ள எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளின் கூட்டிணைப்பே என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ளவும் புரிந்து கொள்ளவும் வேண்டும். நம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறன் நமக்கு இருப்பதால், நம்முடைய பய உணர்வுகளைக் கையாள்வதற்கான உள்ளார்ந்த கருவிகள் நம்மிடம் உள்ளன. ஆனால் பிற எந்தவொரு கருவியையும்போலவே, அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது நமக்குத் தெரிந்திருக்காவிட்டால், அக்கருவியால் எந்தவொரு பயனும் இல்லை.

அக்கருவியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்ற விவாதத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பாக, பயம் என்றால் என்ன என்பது பற்றிய நம்முடைய சிந்தனையை நாம் விரிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். இதை ஒரு யதார்த்தமான கண்ணோட்டத்தில் நாம் ஆய்வு செய்ய வேண்டும். எனவே, பயம் என்பது மனித நிலையின் ஒரு பகுதி என்று ஒரு கணம் நாம் ஒப்புக் கொள்ளலாம். பயமே இல்லாத சில நபர்களையும் நாம் அவ்வப்போது எதிர்கொள்ளக்கூடும்.

பயம் என்பது உண்மைபோலத் தோன்றுகின்ற பொய்யான எதிர்பார்ப்பே.

உயிருக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் நாம் அனுபவிக்கும் பயத்தை 'உண்மையான பயம்' என்றும், கற்பனையான சூழ்நிலைகளில் (நம் மனத்தில்) நாம் உணரும் பயத்தைக் 'கற்பனையான பயம்' என்றும் நாம் அழைக்கலாம்.

பெரும்பாலான மக்கள், வாழ்க்கையை அச்சுறுத்தக்கூடிய சூழ்நிலைகளை அரிதாகவே எதிர்கொள்கின்றனர். நீங்கள் ஒரு மலையேற்றத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது திடீரென்று ஒரு தாய்க் கரடிக்கும் அதன் குட்டிக் கரடிக்கும் இடையே நீங்கள் மாட்டிக் கொள்வதை இதற்கு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறலாம். ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும். ஓர் உண்மையான பயச் சூழ்நிலையை

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போது, நீங்கள் உச்சகட்டச் செயற்திறனுடன் செயல்படுவீர்கள். ஒரு காருக்கு அடியில் சிக்கியிருக்கும் தன் குழந்தையை விடுவிப்பதற்காக, ஒரு கணம்கூட யோசிக்காமல் அக்காரைத் தன் இரண்டு கைகளால் தூக்கித் தன் குழந்தையை விடுவிக்கும் ஒரு சராசரித் தாயின் கதையை நம்மில் பலர் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அத்தாய் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் உடற்பயிற்சி செய்து, பாரங்களைச் சுமக்கும் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டிருந்தாலும்கூட, உயிருக்கு ஆபத்தான சூழலில் ஏற்படுகின்ற கூடுதல் அட்ரீனலின் சுரப்பு இல்லாமல் அவரால் அந்தக் காரைத் தனியொருவராக நிமிர்த்தித் தூக்கியிருக்க முடியாது.

ஆனால் இந்த வகையான பயத்தை நாம் தினமும் அனுபவிப்பதில்லை. கற்பனையான பயம் என்பது ஏதோ மோசமான ஒன்று நமக்கு நிகழவிருப்பதாக எதிர்பார்ப்பது. இந்த பயத்தை நம் ஆழ்மனத்தில் ஆழப் பதிவு செய்து, மீண்டும் மீண்டும் கற்பனை செய்து அதை வலியுறுத்தினால் தவிர, மோசமான நிகழ்வுகள் எதுவும் நமக்கு நிகழ்வதில்லை. தான் கற்பனை செய்துள்ள ஒரு 'மோசமான விஷயம்' நடைபெறவில்லை என்றால், அந்த பயத்தை அனுபவிக்கும் நபர், அச்சூழ்நிலை பற்றிய புதிய உண்மை அல்லது புதிய தகவல்கள் எதையேனும் கண்டுபிடித்து, அதன் காரணமாக அவருடைய கற்பனையான பயம் அவரிடமிருந்து ஓடியிருக்கும் என்பதுதான் அதற்குக் காரணம். பய எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் அடிப்படையான பொய்யான தகவல், உண்மையான தகவலால் இடமாற்றம் செய்யப்பட்டுகிறது. முதலில் அந்த பயத்தை உருவாக்கிய எண்ணங்களுக்கு இது முற்றிலும் நேர்மாறானதாக இருக்கக்கூடும்.

ஆக, நீங்கள் உங்கள் சொந்த பயங்களைக் கையாள்வதற்கு இவை அனைத்தும் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவப் போகின்றது?

அன்பிற்கு நேரெதிரானது பகைமை என்று நான் நினைத்து வந்தேன். பிறகு ஜெரால்டு ஜம்ப்போல்ஸ்கி எழுதிய 'லவ் இஸ் லெட்டிங் கோ ஆஃப் ஃபியர்' என்ற நூலை நான் படித்தேன். விஷயங்களை ஒரு வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதற்கு ஜம்ப்போல்ஸ்கி எனக்கு உதவினார். பகைமை, கோபம், மற்றும் இது போன்ற உணர்வுகள் பயத்திலிருந்து முளைக்கின்றன. ஏதோ ஒன்றை நாம் இழந்துவிடுவோம் என்பது குறித்த பயம்தான் நம்மை உண்மையிலேயே கோபப்படுத்துகிறது. அந்த ஏதோ ஒன்று நம் வேலையாக இருக்கலாம், அல்லது நம்முடைய வாழ்க்கைத் துணைவர், நம் குழந்தைகளின் அன்பு, நம் ஆரோக்கியம் போன்றவையாக இருக்கலாம்.

நீல் டொனால்டு வால்ஷ் எழுதிய 'கான்வர்ஸேஷன்ஸ் வித் காட்' என்ற நூலில் அன்பிற்கும் பயத்திற்கும் இடையேயான ஆழமான உறவு விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. வால்ஷ் கூறுவது முற்றிலும் சரி என்று நான் நம்புகிறேன். அவருடைய நூலிலிருந்து சில கருத்துக்களை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

வால்ஷ் இவ்வாறு எழுதுகிறார்:

"எல்லா மனிதச் செயல்பாடுகளும் தம் அடியாழத்தில் இரண்டு அடிப்படையான உணர்ச்சிகளால்தான் உந்தித் தள்ளப்படுகின்றன. அவை இரு துருவங்களைப்போல நேரெதிரானவை. ஒன்று அன்பு, மற்றொன்று பயம்."

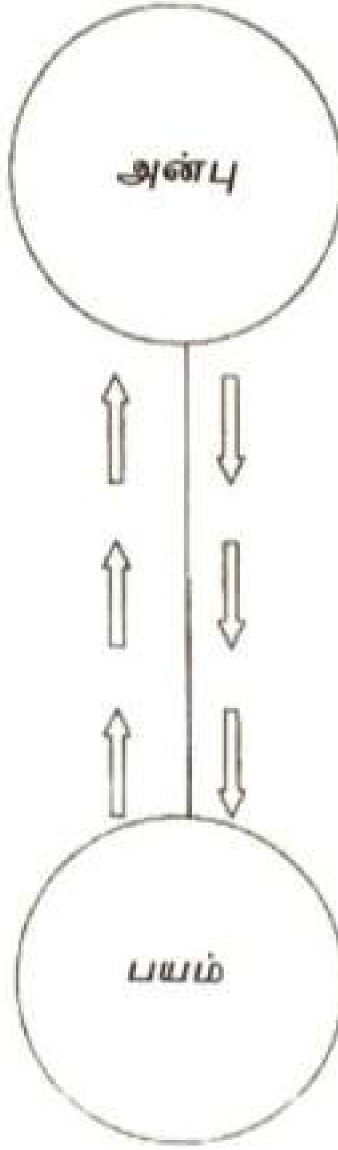
ஒவ்வொரு மனித எண்ணமும் ஒவ்வொரு மனித நடவடிக்கையும் அன்பு அல்லது பயத்தின் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளது. பிற அனைத்து யோசனைகளும் இவ்விரண்டிலிருந்து முளைப்பவையே. மனிதர்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் அன்பு அல்லது பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. உறவுகள் மட்டுமல்லாது, வியாபாரம், தொழிற்துறை, அரசியல், மதம், உங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பு, சமூக நடவடிக்கைகள், உங்கள் சமூகத்தின் இலக்குகள் ஆகியவற்றின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்ற தீர்மானங்கள்; போர், சமாதானம், தாக்குதல், தற்காப்பு, சரணாகதி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய தேர்ந்தெடுப்புகள்; ஆசைப்படுவது அல்லது விட்டுக் கொடுப்பது, சேமிப்பது அல்லது பகிர்ந்து கொள்வது, ஒன்றிணைப்பது அல்லது பிளவுபடுத்துவது ஆகியவை குறித்தத் தீர்மானங்கள் — நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற ஒவ்வொரு சுதந்திரமான தேர்ந்தெடுப்பும் அன்பு குறித்த எண்ணம் அல்லது பயம் குறித்த எண்ணத்திலிருந்து மட்டுமே முளைக்கின்றது.

பயம் நம் உடலை ஆடைகளுக்குள் சுருட்டி வைக்கிறது. அன்பு நாம் நிர்வாணமாக எழுந்து நிற்பதற்கு நம்மை அனுமதிக்கிறது. பயம் நம்மிடமுள்ள அனைத்தையும் உடும்புபோல இறுக்கமாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்கிறது. அன்பு நம்மிடம் உள்ளவற்றைப் பிறருக்குக் கொடுக்கிறது. பயம் நம்மை இறுகப் பற்றிக் கொள்கிறது, அன்பு நம்மை விடுவிக்கிறது. பயம் நமக்கு வேதனையை ஏற்படுத்துகிறது, அன்பு நமக்கு இதமளிக்கிறது. பயம் நம்மைத் தாக்குகிறது, அன்பு நம் இழப்பை ஈடு செய்கிறது.

ஒவ்வொரு மனித எண்ணமும் வார்த்தையும் நடவடிக்கையும் இரண்டில் ஏதோ ஓர் உணர்ச்சியின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. இவை இரண்டைத் தவிர, நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை. ஆனால் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் உங்களுக்கு இருக்கிறது."

நன்றி, நீல் வால்ஷ்.

நான் முதலில் இந்த வார்த்தைகளைப் படித்தபோது, கீழ்க்கண்ட படம் என் மனத்தில் இருந்தது.



பலரைப்போலவே நான் காட்சிரீதியாகச் சிந்திக்கும் பழக்கமுடையவன். வார்த்தைகள் என் மனத்தில் ஒரு படத்தை உருவாக்குகின்றன. இந்தக் காட்சி விளக்கப்படி, அன்பும் பயமும் ஒரு கம்பின் இரு எதிரெதிர் முனைகள் என்பதை நான் தெளிவாகப் பார்த்தேன். எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும், நாம் அன்பை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் அல்லது பயத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம், அல்லது ஒரு முனையிலிருந்து இன்னொரு முனைக்குத் தாவிக் கொண்டிருக்கிறோம். இதை நான் உணர்ந்துள்ள நிலையில், நான் இப்போது பய உணர்வுகளை அனுபவிக்கும்போது, இந்த வட்டங்களைப் பொறுத்தவரை நான் எங்கே இருக்கிறேன் என்பது எனக்குத் தெரிகிறது. நான் எங்கே இருக்க வேண்டும் என்பதும் எனக்குத் தெரிகிறது. நான் எங்கே இருக்கிறேனோ, அங்கே இருப்பது என் விருப்பம் இல்லை என்றால், அதைச் சரி செய்வதற்குரிய ஒரு நடவடிக்கையைப் பிரக்ஞையுடன் (என் சிந்தனையில்) என்னால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். அன்பின் அடித்தளத்திற்கு மீண்டும் என்னை அழைத்துச் செல்லக்கூடிய அன்பு எண்ணங்களாலும் நன்றியுணர்வு எண்ணங்களாலும் என் மனத்தை என்னால் நிரப்ப முடியும்.

"வெளிமனத்தில் தொடர்ந்து நிலைப்படுத்தப்படும் எந்தவோர் எண்ணமும், அது நேர்மறையானதாக இருந்தாலும் சரி, எதிர்மறையானதாக இருந்தாலும் சரி, ஆழ்மனத்தால் யதார்த்தத்தில் வெளிப்படுத்தப்படும்," என்று அடிப்படை இயக்கக் கோட்பாடு கூறுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நாம்தான் நம் சொந்த யதார்த்தங்களை உருவாக்குகிறோம் என்பதையும், அவற்றை நாம் நம் சிந்தனை மூலம் உருவாக்குகிறோம் என்பதையும் நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும்போது, நம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதன் தேவையும் மதிப்பும் தவிர்க்க முடியாதவையாக ஆகிவிடுகின்றன. நாம் ஒரு பயத்துடன் ஒன்றிப்போய், அதை நம் மனத்தில் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து கூறி வந்தால் ("என் வியாபாரம் தோற்றுக் கொண்டிருக்கிறது," "என் மனைவிக்கு இனிமேலும் என்மேல் அன்பு இல்லை" போன்றவை), நம் மேன்மனத்தால் அது யதார்த்தத்தில் வெளிப்படுத்தப்பட்டாக வேண்டும்.

நம்முடைய பயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும், அந்த பயங்களைப் பற்றி நமக்கு நாமே என்ன பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் (சுயபேச்சு) என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வையும் நாம் பெறும்போது, எது அந்த பயத்தைத் தோற்றுவித்துக் கொண்டிருப்பதாக நாம் நம்புகிறோமோ, அந்தச் சூழ்நிலையைப் பற்றி நம் மனத்திற்குள் நாம் என்ன கூறிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை மறுவடிமைப்பதற்கு நமக்குள் இருக்கும் திறனை நம்மால் பயன்படுத்த முடியும். நமக்கு என்ன வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு நேர்மறையான படத்தை நாம் மனக்காட்சிப்படுத்தி, நம் விருப்பத்திற்கு உதவக்கூடிய புதிய சுயபேச்சு வாசகங்களை உருவாக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, "ஒரு வெற்றிகரமான வியாபாரத்தை உருவாக்குவதற்கான திறன் எனக்கு இருக்கிறது. என் வியாபாரம் ஒவ்வொரு நாளும் சிறப்படைந்து கொண்டே இருக்கிறது," அல்லது, "என் மனைவியின்மீது நான் நிபந்தனையற்ற அன்பு கொண்டிருக்கிறேன். எங்கள் இருவருக்கும் இடையேயான அன்பு ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்து வலிமையடைந்து கொண்டே இருக்கிறது," என்று நீங்கள் கூறி வரலாம்.

வியாபாரங்கள் தோற்பதில்லை, விவாகரத்துக்கள் நடைபெறுவதில்லை என்று இதற்கு அர்த்தமல்ல. ஆனால், வெற்றிகரமாக வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருக்கும் மக்கள், பிரக்ஞையுடனோ அல்லது ஆழ்மனரீதியாகவோ, சுயபேச்சின் மதிப்பையும், எண்ணங்கள் படைப்புத்திறன் கொண்டவை என்ற உண்மையையும் கற்றுக் கொண்டுள்ளனர்.

நம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறன் நம் அனைவரிடத்திலும் உள்ளது என்ற உணர்தல்தான் பயத்தைக் கையாள்வதில் சுயபேச்சிற்கு இருக்கும் பொருத்தத்தைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. நம் எண்ணங்களை நம் மதிப்பீடுகள் மற்றும்

இலக்குகளுக்கு ஒத்திசைவாக இருக்கும்படி நாம் வைத்துக் கொள்ளும்போது, நம்முடைய நடவடிக்கைகள்மீதும் அவற்றின் விளைவுகள்மீதும் நம்மால் அதிக அளவில் தாக்கம் ஏற்படுத்த முடியும்.

நம்முடைய 99 சதவீத பயங்கள் எண்ணத்திலிருந்துதான் முளைக்கின்றன என்றால், நம் எண்ணங்களை எவ்வளவு அதிக ஆற்றலுடன் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளும்போது, நம் வாழ்வில் எப்போதும் ஆதிக்கம் செலுத்த விரும்புகின்ற, நம்மைக் கட்டாயப்படுத்துகின்ற பயங்களை நம்மால் விட்டொழிக்க முடியும்.

பயத்திற்கும் கோபத்திற்கும் இடையேயான தொடர்பை இப்போது நாம் காணலாம்.

இந்த அத்தியாயத்தின் துவக்கத்தில் எழுதப்பட்டதுபோல, "ஏதோ ஒன்றை நாம் இழந்துவிடுவோம் என்பது குறித்த பயம்தான் நம்மை உண்மையிலேயே கோபப்படுத்துகிறது. அந்த ஏதோ ஒன்று நம் வேலையாக இருக்கலாம், அல்லது நம்முடைய வாழ்க்கைத் துணைவர், நம் குழந்தைகளின் அன்பு, நம் ஆரோக்கியம் போன்றவையாக இருக்கலாம்."

பெரும்பாலான கோபம் நாமே நம்மீது காட்டிக் கொள்கின்ற ஒன்றுதான். நாம் கோபப்படும்போது, நமக்குள் முழுமை பெறாமல் இருக்கின்ற ஏதோ ஒன்றிற்கு நாம் செயல்விடை அளித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒரு விஷயம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ, ஏதோ ஒன்று அல்லது யாரோ ஒருவர் அதிலிருந்து வேறுபட்டு நடந்து கொள்ளும்போது நமக்குள் இருக்கும் அந்த 'ஏதோ ஒன்று' தூண்டப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குறிப்பிட்டக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு குழந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் நடந்து கொள்ளும்போது, அது அதன் பெற்றோருக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இன்னொரு குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு குழந்தை இதே நடத்தையை வெளிப்படுத்தும்போது, அது அதன் பெற்றோருக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. உங்கள் அலுவலகத்தில் உங்களுடன் பணியாற்றும் சக ஊழியர் ஒருவரிடம், "நம் மேலதிகாரி தன் குரலை உயர்த்திக் கொண்டே போகும்போது அது உங்களைக் கோபப்படுத்துவதில்லையா?" என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும். அதற்கு அவர், "இல்லை. அது எனக்கு சுவாரசியமாகவும் வேடிக்கையாகவும் இருக்கிறது," என்று பதிலளிக்கலாம்.

நான் இங்கு கூற விரும்பும் விஷயம் இதுதான்: நாம் கோபத்தை அனுபவிக்கும்போது அல்லது கோபமாக உணரும்போது, நம்முடைய உணர்வுகள் நாம் தேர்ந்தெடுத்துள்ளவையே அன்றி, வேறொருவரின் நடத்தையின் விளைவு அல்ல என்பதை நாம் அறிவுப்பூர்வமாகப் புரிந்து கொண்டால், நம் கோபத்தை நம்மால் அதிகத் திறமையாகக் கையாள முடியும். பலிகடாவாக உணர்வதற்குப் பதிலாக, நம் கோப உணர்வுகளுக்கு நாமே முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொண்டால், கோபத்தை விடுத்து, இதே சூழ்நிலைக்கு வேறு விதமாகச்

செயல்விடை அளிப்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைக்கிறது. நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் குறித்து நீங்களே ஆய்வு செய்யும்போது, "என் குழந்தைகள் வாசற்கதவை மூடாமல் சென்றால் எனக்கு ஏன் எப்போதும் கோபம் வருகிறது? அவர்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது உண்மையிலேயே நான் என் கோபத்தை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறேனா? நான் குழந்தையாக இருந்தபோது எங்கள் வீட்டு வாசற்கதவை நான் மூடாமல் சென்றபோது என் தந்தை என்னிடம் கோபமாக நடந்து கொண்டதால் நான் இவ்வாறு நடந்து கொள்கிறேனா? இவ்வளவு ஏமாற்றமடையாமல் இச்சூழ்நிலையைக் கையாள்வதற்கு வேறு ஏதேனும் ஒரு சிறந்த வழி இருக்கிறதா?" என்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

இந்த வகையான விசாரணை ஆரோக்கியமானது. இது உறவுகள் மேம்படுவதற்கு வழிவகுப்பதோடு, நலமான வாழ்க்கைக்கும் இட்டுச் செல்லும்.

கோபப்படுவது மோசமானதா இல்லையா என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் அது ஆரோக்கியமற்றது. பல உறவுகள் முறிந்து போவதற்குக் கோபம் காரணமாக இருந்துள்ளது வெளிப்படை. நீட்டிக்கப்பட்டக் கோபமானது, புற்றுநோய் உட்பட, பிற வகையான நோய்களுக்கும் வழிவகுக்கிறது என்பதற்கு ஏராளமான ஆதாரங்கள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன.

'யூ ஆர் நாட் த டார்கெட்' என்ற ஒரு பயனுள்ள நூலை லாரா ஹக்ஸ்லீ எழுதியுள்ளார். இப்புத்தகத்தின் சாராம்சம் இதுதான்: பெரும்பாலான கோபம் நாமே தூண்டிக் கொள்வதுதான். யாரோ ஒருவர் உங்களிடம் கோபமான விதத்தில் நடந்து கொள்ளும்போது, பெரும்பாலான சமயங்களில், எப்படியும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் வெளிப்படுத்தப்படவிருந்த அவருடைய கோபத்திற்குக் குறுக்கே நீங்கள் யதேச்சையாக வந்ததால், அவர் உங்கள்மீது தன் கோபத்தை வெளிப்படுத்தியிருக்கக்கூடும்.

இதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டை நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். இது உங்களுக்கு வேடிக்கையாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, யதார்த்தத்தில் இது அடிக்கடி நிகழ்கிறது.

மேரி தன் கணவன் ஜானுக்காக அறுசுவை விருந்து ஒன்றைத் தயாரித்துவிட்டு, மாலையில் அவன் வீடு திரும்புவதற்காக ஆவலுடன் காத்திருக்கிறாள். ஓர் இனிமையான, அமைதியான, காதல்மயமான மாலைப் பொழுதை அவள் அவனுடன் கழிக்க விரும்புகிறாள். வழக்கத்திற்கு மாறாக, தன் அலுவலகத்தில் ஜானுக்கு அன்றைய தினம் அவ்வளவு இனிமையானதாக இருக்கவில்லை. மாலையில் அவன் குமுறிக் கொண்டே தன் வீட்டிற்குத் திரும்புகிறான். அவன் வாசற்கதவு வழியாக உள்ளே நுழையும்போது, மேரி அவனை ஒரு புன்னகையுடன் வரவேற்று, "இன்று அலுவலகத்தில் உங்கள் நாள் எப்படி இருந்தது?" என்று விசாரிக்கிறாள். "இதுபோல ஒரு மோசமான நாளை நான் அனுபவித்ததில்லை. நாள் முழுவதும் வீட்டில் அமர்ந்து

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக என்றேனும் ஒருநாள் நீ என் அலுவலகத்தில் என் இருக்கையில் அமர்ந்து பார்க்க வேண்டும்," என்று அவன் வெடிக்கிறான்.

இங்கு ஜானின் குறி மேரி அல்ல என்று லாரா ஹக்ஸ்லீ கூறக்கூடும். மேரி ஜானின்மீது காதல் கொண்டிருந்தாள். ஆனால் ஜானோ மேரியை அங்கு 'பார்க்கக்கூட' இல்லை. ஏனெனில், அவன் தன் மேலதிகாரியின்மீது கடுங்கோபத்தில் இருந்தான். மேரி இதில் குறுக்கே வந்துவிட்டாள், அவ்வளவுதான். மேரிக்குப் பதிலாக ஜானின் நாயோ (அது நிச்சயமாக அவனிடம் உதை வாங்கியிருக்கும்), அவனுடைய குழந்தையோ, அல்லது அவனுடைய மாமியாரோகூடக் குறுக்கே வந்திருக்கலாம். யார் முதலில் குறுக்கே வந்திருந்தாலும் அவனுடைய கோபத்திற்கு ஆளாகியிருப்பார்கள்.

இந்த எடுத்துக்காட்டைப் படித்துவிட்டு நீங்கள் சிரிக்கக்கூடும். ஆனால் இது மறுக்க முடியாதது. நாம் மிகவும் நேசிக்கின்ற நபர்களைத்தான் நாம் அடிக்கடி மிக மோசமாக வேதனைப்படுத்துகிறோம் என்பது உண்மை.

சாலையில் போகும்போது, காரோட்டிச் செல்லும் சிலர் தங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்திப் பைத்தியக்காரத்தனமாக நடந்து கொள்வதை நீங்கள் அடிக்கடிப் பார்க்கலாம்.

ஒரு பிரஷர் குக்கருக்கு நீராவியை வெளியேற்றுவதற்கான ஒரு வால்வு இருக்கிறது. குக்கருக்குள் அதிகப்படியான அழுத்தம் உருவாகும்போது, குக்கரின் மூடி வெடித்துத் திறந்துவிடாமல் இருப்பதற்காக, அந்த வால்வு, அதிகப்படியான நீராவியை வெளியேற்றிவிடுகிறது. நாமும் இதுபோல நமக்குரிய நீராவி வால்வை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். தீவிர உடற்பயிற்சி, தியானம், மற்றும் பிற நடவடிக்கைகள் உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவும்.

கோபத்தையும் வாழ்க்கைமுறையையும் தொடர்புபடுத்துகின்ற எந்தவோர் ஆய்வையும் நான் படித்ததில்லை. ஆனால், நன்றாகச் சாப்பிட்டு, தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து, நன்றாகத் தூங்கியெழும் நபர்கள், அளவுக்கதிகமான எடை கொண்ட, அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடுகின்ற, அதிகமாக மதுவருந்துகின்ற நபர்களைவிடக் குறைவாகக் கோபப்படுபவர்களாக உள்ளனர்.

சுயமதிப்புணர்வுக்கும் வாழ்க்கைமுறைக்கும் இடையே ஒரு தொடர்புள்ளது. குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட ஒருவர், இவ்வுலகத்தின்மீதான கோபத்துடனேயே தன் வாழ்க்கையைக் கழிப்பார். தன் வாழ்வில் நிகழும் மோசமான விஷயங்கள், மோசமான உறவுகள் போன்ற அனைத்திற்கும் தான் பலியாக்கப்பட்டுள்ள உணர்வை அவர் கொண்டிருப்பார்.

இறுதியாக, முன்பே பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி, தங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும் மருத்துவர்கள் தங்கள்

நோயாளிகளுக்குப் பெரிதும் பரிந்துரைக்கின்றனர். உடற்பயிற்சியும் சரியான உணவுப் பழக்கமும் இப்பரிந்துரையின் ஒரு பகுதியாக எப்போதுமே இருந்து வந்துள்ளபோதிலும், யோகா, தியானம் போன்றவற்றின் பலன்களை அதிக எண்ணிக்கையிலான மருத்துவர்கள் உணர்கின்றனர்.

நாம் மனரீதியாகவும் உணர்ச்சிரீதியாகவும் அசௌகரியமாக இருக்கும்போதுதான் உடற்பிணிகளும் நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. "மன அழுத்தம் தரக்கூடிய சூழ்நிலைகள் என்று எதுவும் கிடையாது. மன அழுத்தம் தரக்கூடிய செயல்விடைகள் மட்டுமே உள்ளன," என்று நாம் நிச்சயமாகக் கூறலாம்.

கோபப்படுவதை நாம் தேர்ந்தெடுத்ததற்கு நாம் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்போது, விரைவாக மன்னிப்புக் கேட்கவும், நம் கோபத்தால் நாம் ஏற்படுத்திய பாதிப்பைச் சரிப்படுத்துவதற்கும் நாம் அதிக ஏற்புடன் இருக்கிறோம்.

அப்படியென்றால், பயத்திற்கும் கோபத்திற்கும் இடையே என்ன தொடர்பு இருக்கிறது?

பயம் எனும் அம்சம் இல்லாத ஒரு கோப வெளிப்பாட்டை உங்களால் நினைத்துப் பார்க்க முடிகிறதா?

சாலையில் காரோட்டிச் செல்லும்போது, போக்குவரத்தின்மீது ஏற்படுகின்ற கோபத்தில், சாத்தியக்கூறுள்ள ஒரு விபத்துக் குறித்த பயம் இருப்பதில்லையா? நம் கணவன் அல்லது மனைவியிடத்தில் நாம் காட்டும் கோபத்தில், அவர் நம்மை விட்டுவிட்டுச் சென்றுவிடக்கூடும் என்ற பயம் இருப்பதில்லையா? நீங்கள் உங்கள் மேலதிகாரியிடம் கோபமாக இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் வேலையை இழப்பது குறித்த ஒரு பயம் அங்கு இருக்கக்கூடும், இல்லையா?

அடுத்த முறை உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்படும்போது, வெறுமனே, "எது எனக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறது? நான் எதைக் கண்டு பயப்படுகிறேன்? நான் தொடர்ந்து இதே உணர்வுடன் இருக்க விரும்புகிறேனா?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். இக்கேள்விக்கான விடை 'இல்லை' என்பதாக இருந்தால், உங்கள் உளக்காட்சியை இனிமையான ஒன்றாக மாற்றுங்கள். நீங்கள் நேசிப்பவரைப் பற்றியும், இவ்வுலகில் நீங்கள் நன்றியோடு இருக்க வேண்டிய விஷயங்களைப் பற்றியும் நினைத்துப் பாருங்கள். பயத்தைப் பிரக்ஞையோடு விட்டுவிட்டு, அன்பை நோக்கி நடைபோடத் துவங்குங்கள்.

'இழந்த சொர்க்கம்' என்ற தன்னுடைய மகத்தான படைப்பில், **ஜான் மில்ட்டன்** இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்:

> **"மனத்தால் நரகத்தில் சொர்க்கத்தையும், சொர்க்கத்தில் நரகத்தையும் உருவாக்க முடியும்."**

23

முழுமையான மாற்றத்திற்கான அறிவார்ந்த நடவடிக்கைகள்

- லீ புலோஸ், பிஎச்.டி.

மன அழுத்தம்தான் முதன்மை வில்லன், அதுதான் நம்முடைய பெரும்பான்மையான பிரச்சனைகளுக்குக் காரணம் என்பது மன—உடல் மருத்துவத்தில் இன்றும் நிலவுகின்ற மாபெரும் மாயைகளில் ஒன்று. மன அழுத்தமானது, நாம் ஏன் நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கிறோம், மனச்சோர்வுடனும் சலிப்புடனும் இருக்கிறோம், மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி இருக்கிறோம் என்பதற்கான ஓர் எளிய விளக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. நோயில் மன அழுத்தத்திற்கு இருக்கும் பங்கை முக்கியமற்றதாகக் கருதி நம்மால் ஒதுக்கிவிட முடியாது. ஆனால் நம்முடைய சீர்கேடுகளுக்கு முழுக்க முழுக்க அதுதான் காரணம் என்றும் கூறிவிட முடியாது.

மன அழுத்தம் மரணத்திற்குக் காரணமாக அமைந்த ஏராளமான நிகழ்வுகள் உள்ளன. அழுத்தமான நிகழ்வுகளால் திணறடிக்கப்பட்டு, திடீரென்று இறந்து போன மக்களைப் பற்றிய பல்வேறு நிகழ்வுகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, தன் படைகள் தோற்கடிக்கப்பட்டதைக் கேள்விப்பட்டவுடன், ஸ்பெயின் நாட்டு அரசர் ஐந்தாம் பிலிப், இருந்த இடத்திலேயே மாண்டு விழுந்தார். தன்னை ஏளனப்படுத்திய தன் அரசவை உறுப்பினர் ஒருவர்மீது ஏற்பட்டக் கணநேரக் கோபத்தில் ரோமானியப் பேரரசரான நேவா மரணமடைந்தார்.

மிகச் சமீபத்தில், மார்ட்டின் லூதர் கிங் சுட்டுக் கொல்லப்பட்ட ஹோட்டலுக்குச் சொந்தக்காரரின் மனைவி, மார்ட்டின் லூதர் கிங் சுடப்பட்ட ஒருசில மணிநேரங்களில் பக்கவாதத்தால்

பாதிக்கப்பட்டு, விரைவிலேயே இறந்து போனார். தான் உருவாக்கியிருந்த கனவுத் திட்டங்கள் மடிந்து போகும்போது தானும் மடிந்து போகப் போவதாகக் கூறிய அமெரிக்க அதிபர் லிண்டன் ஜான்சன், தன்னுடைய சமூகத் திட்டத்தை அதிபர் நிக்சனின் நிர்வாகம் செயலிழக்கச் செய்ததற்கு அடுத்த நாள் மாரடைப்பால காலமானார். பட்டியல் இவ்வாறு நீண்டுகொண்டே போகிறது.

இந்த எடுத்துக்காட்டுகள் அனைத்திலும், அந்த அழுத்தமான நிகழ்வுதான், அந்நிகழ்வை அந்தக் குறிப்பிட்ட நபர் எவ்வாறு பார்த்தார் என்பதைவிட அதிக முக்கியமான காரணியாகக் கருதப்பட்டது. நமக்கு ஏற்படும் விஷயம், அதை நாம் எவ்வாறு பார்க்கிறோம் என்பதைவிட அதிக முக்கியமானது என்ற தவறான கருத்தை இது முன்வைக்கிறது. நவீன மருத்துவத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்பட்ட, 19ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மாபெரும் மருத்துவரான வில்லியம் ஆஸ்லர் இவ்வாறு கூறினார்: "ஒரு நோயாளிக்கு இருக்கும் நோய் முக்கியமானதல்ல. மாறாக, அந்த நோயைக் கொண்டுள்ள நோயாளிதான் நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம்."

இந்த 21ம் நூற்றாண்டில், நம் பிரச்சனைகள் அனைத்திற்கும் மன அழுத்தம்தான் காரணம் என்று கூறும் அளவுக்கு மன அழுத்தத்திற்கும் நோய்க்கும் இடையேயான தொடர்பு பூதாகாரமாகத் தொடர்ந்து வளர்க்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால் அன்றாட அழுத்தத்தின் கீழும், தீவிரமான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்ற சூழல்களின் கீழும் பலர் ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றனர் என்பதைக் காட்டுகின்ற கணிசமான ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன.

கிரேக்க மருத்துவரான ஹிப்போக்ராட்டிஸ், "மனத்தில் நிகழும் எதுவொன்றும் உடலின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது. அதுபோல, உடலில் நிகழும் எதுவொன்றும் மனத்தின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது," என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், உடலும் மனமும் ஒன்றே. அவை ஒவ்வொன்றும் பரஸ்பரம் அடுத்தவற்றின்மீது தொடர்ந்து தாக்கம் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. எண்ணங்களும் நம்பிக்கைகளும் கற்பனையும் மனத்திலிருந்து வரும் வெறும் விஷயங்கள் அல்ல, மாறாக, உடல்ரீதியான விளைவுகளைக் கொண்ட மின்வேதி நிகழ்வுகள் அவை.

கடந்த பத்துப் பதினைந்து வருடங்களில், ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்துவதில் குறைபாடு, சொற்களைப் புரிந்து கொள்வதில் குறைபாடு ஆகியவை குழந்தைகளிடத்தில் பன்மடங்கில் அதிகரித்துள்ளதாக 'த நியூ பிரெயின்' என்ற தன் நூலில், நரம்பியல் நிபுணரான டாக்டர் ரிச்சர்டு ரெஸ்டாக் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். இந்த அதிர்ச்சிகரமான அதிகரிப்பிற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், பேக்ஸ், மின்னஞ்சல்கள், குறுஞ்செய்திகள், சமூக

வலைத்தளங்கள், அலைபேசிகள், ஒரு நிமிடத்திற்கு எட்டிலிருந்து நூறு படங்களைப் பளிச்சிடச் செய்கின்ற இசை வீடியோக்கள், வன்முறை தொடர்பான திரைப்படக் காட்சிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள், லேப்டாப் கணினிகள், இணையத்தளம் போன்றவற்றில் பலவற்றை ஒரே நேரத்தில் கையாள்வது மேற்கூறப்பட்டக் குறைபாடுகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரிப்பதற்குப் பெருமளவு காரணமாக இருந்து வருகிறது. நவீன யுகம் நம் மூளைகளின் நரம்பு இழைகளை மறுவடிமைக்கிறது. தீவிரமாகக் காலம் தாழ்த்துவது, குறைவாகச் சாதிப்பது, ஒரே நேரத்தில் பல பணித்திட்டங்களில் ஈடுபடுவது, ஒரு காரியத்தை முழுவதுமாக முடிப்பதில் பிரச்சனை இருப்பது, எளிதில் கவனச் சிதறலுக்கு ஆளாவது, எளிதில் விரக்தி அடைவது, சுயமதிப்புக் குறித்தத் தீவிரப் பிரச்சனைகள் போன்றவை அக்குறைபாடுகளுக்கான சில அறிகுறிகளாகும். கூடுதலாக இன்னும் பதினோரு அறிகுறிகளையாவது நம்மால் கூற முடியும். தியானம், நரம்புப் பின்னூட்டக்கருத்துப் பயிற்சி, உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தி போன்றவற்றின் மூலம் ஆறு வெவ்வேறு வகையான கவனக்குறைவுக் கோளாறுகளைக் கையாள முடியும். உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியைப் பற்றிப் பின்னர் நான் விரிவாக விவரிக்கிறேன்.

ஒரு சமீபத்திய ஆய்வில், கூகிள் வலைத்தளம் நம் மூளையை மாற்றிக் கொண்டிருப்பதாகக் கொலம்பியா பல்கலைக்கழக உளவியலாளரான டாக்டர் பெட்ஸி ஸ்பேரோ தெரிவித்துள்ளார். தகவல்களை எங்கே கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று நமக்குத் தெரியும்போது, அவற்றை நாம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதில்லை. இந்த மறதிக்குப் பெயர் 'கூகிள் விளைவு.' அவருடைய ஆய்வை 'சயன்ஸ்' பத்திரிகை வெளியிட்டது. தகவல்களுக்கு எங்கே செல்ல வேண்டும் என்பது தொடர்பாக மனித நினைவானது தன்னை மறுஒழுங்கமைப்பு செய்து கொண்டிருக்கிறது, புதிய தொழில்நுட்பங்களுக்கு ஏற்ப அது தன்னை மாற்றியமைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்று அவர் கூறுகிறார். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், தகவல்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, அத்தகவல்களை எங்கே கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதில் மக்கள் அதிகத் திறமையோடு இருக்கிறார்கள்.

மற்றுமோர் ஆய்வில், பணியிடத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம் ஒரு கொள்ளைநோய் என்று விவரிக்கப்படுகிறது. மேற்கூறப்பட்ட அதே கட்டுரையில், மூன்றில் ஒரு பகுதி மாரடைப்புகள் திங்கட்கிழமைகளில் காலை ஏழு மணியிலிருந்து ஒன்பது மணிக்குள் நிகழ்வதாகவும், ஆண்களுக்கு ஏற்படும் 80 சதவீதப் பக்கவாதங்கள் திங்கட்கிழமைகளில் காலை எட்டு மணியிலிருந்து நண்பகலுக்குள்

நிகழ்வதாகவும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. 600 அமெரிக்க ஊழியர்களிடம் நடத்தப்பட்ட அந்த ஆய்வு நார்த்வெஸ்டர்ன் நேஷனல் ஆயுட்காப்பீட்டு நிறுவனத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அழுத்தம் தங்களால் கையாள முடியாத அளவுக்கு மிக அதிகமாக இருப்பதால் ஏழு ஊழியர்களில் ஒருவர் தன் வேலையைவிட்டு விலகுகிறார் என்றும், வேலையில் ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக மூன்றில் ஒரு பகுதி ஊழியர்கள் நிச்சயமாகத் தங்கள் வேலைகளைவிட்டு விலகுவது பற்றித் தீவிரமாக யோசிக்கின்றனர் என்றும் அந்த ஆய்வு மேலும் தெரிவித்தது. அதோடு, நான்கு ஊழியர்களில் ஒருவர், உடற்சோர்வு, கவலை, தசைவலிகள், தலைவலிகள் போன்ற, அழுத்தத்தால் ஏற்படுகின்ற நோய்களை 'வழக்கமாக' அனுபவிக்கின்றனர் என்றும் அது கூறியது.

இதற்கிடையே, 75 — 90 சதவீத மருத்துவமனை விஜயங்கள், அழுத்தம் தொடர்பான நோய்கள் காரணமாகவே நிகழ்வதாக அமெரிக்க மன அழுத்த மையம் கணித்துள்ளது.

ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த நரம்பியல் நிபுணரான ராபர்ட் சம்போல்ஸ்கி, தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் அட்ரினலீனையும் கார்ட்டிஸோனையும் விடுவிப்பது குறித்து மிக விரிவாக ஆய்வு செய்து எழுதியுள்ளார். அழுத்தத்தைக் கொடுக்கின்ற இவ்விரு ஹார்மோன்களும் மூளையின் பின்மேட்டில் 12—15 சதவீதத்தைக் குறைத்துவிடுகின்றன. இவைதான் மூளையிலுள்ள நம் முக்கியமான நினைவுப் பகுதிகள். விபத்துக்கள் அல்லது யுத்தங்களால் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியினால் உண்டாகும் அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகும் மக்களுக்குக் குறுகியகால நினைவு தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பதை இது விளக்குகிறது.

என் வாடிக்கையாளர் ஒருவருக்கு 'உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தி'யை நான் கற்றுக் கொடுத்தேன். உடலில் சில குறிப்பிட்டப் புள்ளிகளை ஊசிகளால் தூண்டுவதன் மூலம் இது வேலை செய்கிறது. நாங்கள் அவருடைய அழுத்தத்தின் அளவை ஒரு மணிநேரத்தில் (பத்துப் புள்ளிகள் அளவீட்டில்) ஒன்பதிலிருந்து ஒன்றாகக் குறைத்தோம். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு அவர் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, தனக்கு இனியும் மூச்சுவிடுவதில் பிரச்சனை இருக்கவில்லை என்றும், தன் உடலில் இருந்த அழுத்தம் கிட்டத்தட்டப் போய்விட்டிருந்ததாகவும், இரவு நெடுகிலும் எந்த இடையூறுமின்றித் தன்னால் தூங்க முடிந்ததாகவும் தெரிவித்தார்.

மூளை மாறிக் கொள்ளத்தக்கது. அழுத்தம் மற்றும் கவலையின் அளவுகள் குறைக்கப்பட்டவுடன், வாழ்க்கைமுறையில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், மூளையால் தன்னுடைய இயல்பான செயல்பாடுகளை மீண்டும் துவக்க முடியும்.

தாங்கள் பெரும் அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்பதாகப் பலர் கூறினாலும், உண்மையிலேயே எந்தச் சூழ்நிலை தங்களை அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கியது என்பதைப் பெரும்பாலானவர்கள் உணர்வதில்லை. தங்கள் வாழ்வின் சில குறிப்பிட்ட அம்சங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான சக்தியோ அல்லது அதிகாரமோ தங்களுக்கு இல்லாததுதான் தங்கள் அழுத்தத்திற்குக் காரணம் என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். சில சமயங்களில், அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்ட ஒரு வேலையாகவோ அல்லது ஒரு குடும்பப் பிரச்சனை அல்லது ஓர் உறவுப் பிரச்சனையின் ஒரு பகுதியாகவோ அது இருக்கலாம். தாங்கள் ஏன் அவ்வாறு நிராதரவாக உணர்கிறோம் என்பது பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் இருப்பதில்லை. இதுகூட அழுத்தத்தின் ஓர் அறிகுறிதான்.

இது தூக்கமின்மைக்கும் வழிவகுக்கும். எதிர்மறையான சுயபேச்சின் மூலம் தங்கள் சவால்களைக் கையாள்வதைப் பற்றி மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்தபடியே அவர்கள் தூங்க முயற்சிக்கின்றனர். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறன் இல்லாததும் அழுத்தத்திற்கான இன்னோர் அறிகுறி. வெற்றி பெறுவதற்கான விருப்பத்தால் தூண்டப்படுவதற்குப் பதிலாக, தோல்வி குறித்த பயத்தால் தூண்டப்பட்டுள்ள நிறைவேற்றப்படாத கச்சிதம் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். உறுதியற்ற மக்கள் அல்லது மற்றவர்களை மகிழ்விப்பதைக் குறியாகக் கொண்டுள்ள மக்கள் தங்களையும் தங்கள் தேவைகளையும் வரையறுப்பதற்குப் பதிலாகத் தங்கள் அதிகாரத்தை மற்றவர்களிடம் கொடுத்துவிடுகின்றனர். நிச்சயமின்மை, பயம், சுயசந்தேகம் அனைத்துமே சுயமதிப்பின்மையைத்தான் வலியுறுத்துகின்றன. இது சுய அழிவுக்கு வழி வகுக்கும் ஒரு கீழ்நோக்கிய சுழற்சியாக ஆகிவிடுகிறது.

உளவியலாளர் டாக்டர் ஜூடித் ரோடின் தன் தொழில்வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியை அதிகாரத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி ஆராய்வதில் செலவிட்டுள்ளார். கட்டுப்பாட்டு உணர்வும் சுயதீர்மான உணர்வும் உள ஆரோக்கியத்தின்மீதும் உடல் ஆரோக்கியத்தின்மீதும் தாக்கம் ஏற்படுத்துவதில் மிக முக்கியமானவை என்று அவர் கூறுகிறார். வயதானவர்களின் விஷயத்தில் நீடித்த வாழ்நாளுக்கும் இவ்வுணர்வுகள் இன்றியமையாதவை என்று அவர் தெரிவிக்கிறார்.

டாக்டர் ரோடினும் அவருடைய சக ஆராய்ச்சியாளர்களும் பல செவிலியர் குழுக்களிடத்தில் அழுத்தம் தொடர்பான ஹார்மோன்களை அளவிட்டனர். பிறகு, அன்றாட அழுத்தங்களைக் கையாள்வதற்கான திறமைகளையும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தனர். மற்றவர்களின் அபிப்பிராயங்களைப் பற்றிக்

கவலைப்படாமல், தங்களுக்கு விருப்பமில்லாதவற்றைச் செய்வதற்கு மறுப்புத் தெரிவிப்பதற்கும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது. தங்கள் நிலையில் உறுதியாக இருப்பதற்கான திறமைகளும் நேர நிர்வாகத் திறமைகளும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டன.

பயிற்சிக்குப் பிறகு, இவர்களுடைய ரத்தத்தில், அழுத்தத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்ட கார்ட்டிஸோல் ஹார்மோன்களின் அளவு குறிப்பிடத்தக்க அளவு குறைந்திருந்தது. மேலும், தங்கள் நிலையில் உறுதியாக இருப்பதற்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டச் செவிலியரிடத்தில், பதினெட்டு மாதங்களுக்குப் பிறகுகூட, கார்ட்டிஸோலின் அளவு குறைந்தே இருந்தது. அது மட்டுமன்றி, அழுத்தத்தைக் கையாளும் திறமைகள் கற்றுக் கொடுக்கப்படாத நபர்களைவிட இவர்கள் அதிக ஆரோக்கியமாக இருந்தனர். மருந்துகளின் தேவையும் இவர்கள் விஷயத்தில் மிகக் குறைவாகவே இருந்தது.

கட்டுப்பாடு அல்லது கட்டுப்பாடின்மை, நம்முடைய நோயெதிர்ப்புத் திறனுடனும் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது. நம்முடைய நோயெதிர்ப்பு அமைப்புமுறைதான் நம் உடலின் தற்காப்பு அமைப்புமுறை. ஆனால், நம் வாழ்க்கை நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்ற உணர்வு நம்முள் எழும்போது, நம்முடைய தற்காப்பு அமைப்புமுறை பலவீனமடைகிறது. தங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிகழ்வுகளை அதிக அளவில் அனுபவிக்கின்ற நபர்களுடைய நோயெதிர்ப்பு அமைப்புமுறை அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டிருந்ததையும், அவர்கள் அதிக நோய்த்தொற்றுக்களையும் நோய்களையும் அனுபவித்ததையும் டாக்டர் ரோடின் வலியுறுத்திக் காட்டினார்.

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நம்மை நாம் எவ்வாறு மட்டுப்படுத்துகிறோம் அல்லது நமக்கு நாமே எவ்வாறு வலுவூட்டிக் கொள்கிறோம் என்பதை நம் சுயபேச்சு விளக்கக்கூடும் என்றாலும், நம் சுயமதிப்பை வலிமைப்படுத்துவதற்கு நம்மால் வேறு என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும்?

என் வாடிக்கையாளர்களிடம் நான் மீண்டும் மீண்டும் பார்க்கும் ஒரு பாணி என்னவென்றால், முரண்பாடுகள் குறித்து அவர்கள் பயப்படுகின்றனர். எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதையோ அல்லது தங்களுக்காகக் குரல் கொடுப்பதையோ தவிர்ப்பதற்கு அவர்கள் கிட்டத்தட்ட எதை வேண்டுமானாலும் செய்வார்கள். எந்த எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் அடக்கி வைக்கின்றனரோ, இறுதியில் அதே எதிர்மறை உணர்வுகள் அவர்களை மூழ்கடித்துவிடுகின்றன. வெளிப்படுத்தப்படாத உணர்ச்சிகள், காலப்போக்கில், உடலின் வேறு ஏதோ ஒரு பகுதியில் தங்களை நிலைப்படுத்திக் கொள்கின்றன. உள—உடல் நிலைகளில் இது ஒரு மைல்கல்லாகும்.

என்னுடைய மருத்துவ நண்பர்களில் ஒருவர் தன் நோயாளிகளிடம், "திடமாக்கப்பட்ட எண்ணம்தான் உங்கள் உடல். உங்கள் உடலின் அந்தப் பகுதியில் இப்போது தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் எந்த உணர்ச்சியை நீங்கள் தவிர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்கிறார்.

அளவுக்கதிகமாகத் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருந்த தன் கணவர்மீது கட்டுக்கடங்காத கோபத்தைத் தான் வளர்த்துக் கொண்டிருந்ததாகவும், ஆனால் தன் உணர்வை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது என்பதோ அல்லது தன் கணவரை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதோ தனக்குத் தெரியவில்லை என்றும் என் வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவர் என்னிடம் குறைபட்டுக் கொண்டார். ஒரு நீண்ட உரையாடலுக்குப் பிறகு, தன் கணவனிடம் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அப்பெண்ணுக்குப் நான் ஒரு வழியைப் பரிந்துரைத்தேன். அதன்படி, "நான் உங்களிடம் ஒன்றைக் கூற விரும்புகிறேன். அது உங்களை வேதனைப்படுத்தக்கூடும். ஆனால் உங்களை வேதனைப்படுத்துவது என் நோக்கமல்ல. நம் உறவை வலுப்படுத்துவதுதான் என் விருப்பம். எனக்குள் இருக்கும் உணர்வுகளை உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு இது சரியான நேரமா?" என்று அப்பெண்மணி தன் கணவரிடம் கேட்டார். முதன்முறையாகத் தன் கணவர் தன் பேச்சிற்குச் செவிசாய்த்ததாகவும், தன் உணர்வுகளை அங்கீகரித்ததாகவும், தங்கள் உறவு மேம்படுவதற்குச் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள ஒப்புக் கொண்டதாகவும் அவர் என்னிடம் கூறினார்.

ஒருவர் தன் உணர்வுகளுடன் எவ்வளவு அதிக வெளிப்படையாகவும் உணர்ச்சிரீதியாக நேர்மையாகவும் நடந்து கொள்கிறாரோ, அவர் அவ்வளவு அதிகமான மன ஆரோக்கியத்தையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் கொண்டவராக இருப்பார். தன் கோபத்தையோ அல்லது வெறுப்பையோ வெளிப்படுத்துவதை ஒருவர் தவிர்க்கும்போது, அல்லது குறைத்துக் கொள்ளும்போது, அவர்கள் தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்துவதையும் அதிகமாக நீர்த்துப் போகச் செய்கின்றனர். அடுத்தவருக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத விதத்தில் தன் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதில் உணர்ச்சிரீதியாக ஒருவர் எவ்வளவு அதிக நேர்மையாக நடந்து கொள்கிறாரோ, அவருடைய அன்பின் வெளிப்பாடு அவ்வளவு அதிக விரிவானதாகவும் ஆழமானதாகவும் இருக்கும்.

தம்பதியருடன் நான் பணியாற்றும்போது, வருடக்கணக்கில் தாங்கள் தேக்கி வைத்து வந்துள்ள துயரங்களையும் மனக்குறைகளையும் பரஸ்பரம் ஒருவரிடம் ஒருவர் கொட்டித் தீர்க்குமாறு நான் அவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். இதில் ஒரே

ஒரு நிபந்தனை என்னவென்றால், ஒருவர் தன் சுமைகளை இறக்கி வைக்கும்போது, அவற்றைச் செவிமடுப்பவர் தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கக்கூடாது. இருவருடைய பாரங்களும் இறக்கி வைக்கப்பட்டவுடன், பல வருடங்களுக்கு முன்பு தங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவர் செய்த தவறுகளையோ அல்லது பாவங்களையோ அவர்கள் சுட்டிக்காட்டக்கூடாது, நினைவுபடுத்தக்கூடாது. இந்த நிலையிலிருந்து, தங்கள் உறவை வலிமைப்படுத்துவதற்கு அல்லது மேம்படுத்துவதற்கு ஓர் எளிய எதிர்பார்ப்பைத் தம்பதியர் இருவரும் முன்வைக்கின்றனர். பிறகு அவர்கள் இருவரும் ஒருமித்து அதை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்.

இது ஓர் அற்புதமான கருத்துப் பரிமாற்றக் கருவி. உணர்ச்சிரீதியான நேர்மை, ஒளிவுமறைவின்மை, தன் நிலையை உறுதியாக எடுத்துரைக்க முன்வருதல் போன்றவற்றை இது ஊக்குவிக்கிறது. குறிப்பாக, அவர்களில் ஒருவர், முரண்பாடுகளைத் தவிர்க்க விரும்புகின்றவராகவும் தனக்காகக் குரல் கொடுப்பதற்கு அஞ்சுபவராகவும் இருக்கும்பட்சத்தில் இது சிறப்பாகப் பலனளிக்கிறது. தம்பதியரில் ஒருவர் அதிகமாக ஆதிக்கம் செலுத்துபவராகவோ அல்லது அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்துபவராகவோ இருந்தாலும்கூட, இந்த உத்தி ஒரு விதமான சமநிலை உணர்வைத் தோற்றுவிக்கிறது. இச்செயல்முறைக்கு உட்பட்ட என் வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவர், அச்செயல்முறை முடிந்த பிறகு, "நான் ஒரு மிதியடி என்று நான் கொண்டிருந்த உணர்வு என்னிடமிருந்து மறைந்துவிட்டது. என் கணவர் நான் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்டு, என் விரக்திகளையும் கோபத்தையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது எனக்கு அவசியமாக இருந்தது. இப்போது அவருடனான என் உறவு நெருக்கமடைந்திருப்பதாக நான் உணர்கிறேன்," என்று என்னிடம் கூறினார்.

எனவே, விஷத்தனமான எண்ணங்களைச் செயலிழக்கச் செய்வதற்குரிய உள நோய்த்தடுப்பு ஊக்கிகளை உருவாக்குவது மிகவும் முக்கியம். எதிர்மறையான சுயபேச்சின் மூலம் உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் விஷத்தை ஏற்றிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் காணும்போது, நீங்கள் ஏன் அவ்வாறு செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று ஆக்கப்பூர்வமாக உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். "நான் ஏன் என் ஆழ்மனத் தோட்டத்தில் மலர்களுக்குப் பதிலாகக் களைகளை விதைத்து, நாள் முழுவதும் அவற்றுக்கு நீரூற்றி அவற்றைப் பராமரித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்?"

நாம் எல்லோருமே சிறந்த ஆரோக்கியத்தை நோக்கியே செயல்படுவதால், நம் வாழ்வில் நாம் ஏதோ ஒன்றை மாற்றியாக வேண்டும் என்று நம் ஆழ்மனம் நமக்கு அனுப்புகின்ற ஒரு தகவலே அறிகுறிகள். உங்கள் உடலில் ஓர் அறிகுறி தோன்றும்போது,

அதிலிருந்து ஓடி ஒளியாதீர்கள். உங்கள் உடலில் அது இருப்பதை அங்கீகரியுங்கள். அதனோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகள் தடையின்றிப் பாய்ந்து செல்ல அனுமதியுங்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால், அந்த உடல்ரீதியான அறிகுறியை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்ற மூல காரணத்திற்கு அல்லது நம்பிக்கைகளுக்கு அது உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

உணர்ச்சிகளைத் திறம்படக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான திறமைகளையும் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் உருவாக்குவதற்குத் தேவையான முக்கியமான கருவிகளோ அல்லது உள்நோக்குகளோ நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு இல்லாமல் போகக்கூடும் என்றாலும், மிக உயர்ந்த நிலையிலான மன ஆரோக்கியத்தையும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் உருவாக்குவதற்கும் அவற்றைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவதற்கும் உதவக்கூடிய மிகச் சிறந்த திட்டம் ஒன்றை மைக்கேல் மர்ஃபியும் ஜார்ஜ் லியோனார்டும் 'த லைஃப் வி ஆர் கிவன்' என்ற தங்கள் நூலில் விவரித்துள்ளனர். எந்தவொரு நீண்டகால மாற்றத்திற்கும் தொடர்ச்சியான பயிற்சி தேவை என்பதுதான் அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் திட்டத்தின் முக்கியக் கருத்து.

கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டிய மனித வளங்களும் ஆற்றலும் நம் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றன என்பது அவர்களுடைய திட்டத்தில் மறைமுகமாகக் கூறப்படும் ஒரு கருத்து. இரண்டாவதாக, மாற்றம் விரிவானதாகவும், உடலையும் மனத்தையும் மட்டுமன்றி இதயத்தையும் ஆன்மாவையும் உள்ளடக்கியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மைக்கேலும் ஜார்ஜூம் உருவாக்கிய ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இந்தப் பயிற்சி, மிக மும்முரமான வாழ்க்கையைக் கொண்டுள்ள மக்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டது. அப்பயிற்சியில் பின்வரும் விஷயங்கள் செய்யப்பட்டாக வேண்டும்:

1. ஒரு தெளிவான இலக்கை அல்லது சாதனையை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. குறிப்பிடத்தக்க நேர்மறையான மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்கு, சுயபிரகடனங்கள் அல்லது நம்பிக்கை வாசகங்களை உருவாக்கி, அவற்றைத் தினமும் பயன்படுத்த வேண்டும். "என் ஒட்டுமொத்த இருத்தலும் சமநிலையுடனும் ஆரோக்கியமாகவும் உள்ளது" என்ற சுயபிரகடனத்தையும் அவற்றோடு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. யோகா போன்ற ஏதேனும் ஓர் உடற்பயிற்சி முறையைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிற்சி செய்யுங்கள். உடலுக்கு வலு சேர்க்கின்ற பயிற்சிகளையும், உடல் நீட்சிப் பயிற்சிகளையும் அவை உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும்.

4. உடற்பயிற்சி முடிந்தவுடன், பத்து நிமிடங்கள் தியானத்திலும் மனக்காட்சிப்படைப்பிலும் ஈடுபட வேண்டும்.

5. நீங்கள் குணப்படுத்த விரும்புகின்ற, உங்கள் உடல் அல்லது மனத்தின் ஒரு குறிப்பிட்டப் பகுதியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. புத்தகங்கள் படிப்பது, எழுதுவது, கலந்துரையாடுவது போன்றவற்றின் மூலம் உங்கள் அறிவுத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. நீங்கள் சாப்பிடும் பொருட்கள் குறித்துப் பிரக்ஞையுடன் இருங்கள். குறைவான கொழுப்புக்களையும் அதிக நார்ச்சத்துக்களையும் கொண்ட உணவை உட்கொள்வதன் பலன்களை உங்களுக்கு நீங்களே வலியுறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

8. உங்களால் முடிந்தபோதெல்லாம், மற்றவர்களிடம் அன்பு செலுத்துங்கள், அவர்களுக்குச் சேவை செய்யுங்கள். அதே சமயத்தில், உங்களுடைய உணர்ச்சிரீதியான தேவைகளையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒருவருடைய தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு மூன்று விஷயங்கள் இன்றியமையாதவை. முதலில், சாதிக்கப்பட வேண்டிய இலக்குப் பற்றிய ஒரு தெளிவான முன்னோக்கு. இரண்டாவதாக, தொடர்ச்சியான மாற்றத்தை வலியுறுத்துகின்ற தினசரி சுயபிரகடனங்கள். மூன்றாவதாக, உடலுக்கும் மனத்திற்குமான உடற்பயிற்சி. அதைத் தொடர்ந்து தியானம் மற்றும் மனக்காட்சிப்படைப்பு.

இச்செயல்முறைக்கு உட்பட்டவர்களில் சிலருக்குக் கிடைத்த விளைவுகள் உண்மையிலேயே அசாதாரணமானவையாகவும் அற்புதமானவையாகவும் இருந்தன. ஒரு பெண்ணுக்குத் தன் நாற்பத்தியிரண்டாவது வயதில் கண்புரை நோய் ஏற்பட்டது. அவருடைய தந்தை, கண்புரை நோயால் தன் இரண்டு கண்களிலும் பார்வையை இழந்தவர். இது அவர்களுடைய ஒரு பரம்பரை நோய்போலத் தோன்றியது. இப்பெண்ணுக்குக் கண்புரை இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு, அந்நோயின் அதிகப்படியான வளர்ச்சியால் அவருடைய பார்வை மங்கத் துவங்கியது. இதைத் தொடர்ந்து, மைக்கேல் மற்றும் ஜார்ஜின் திட்டத்தில் அவர் சேர்ந்தார். இவர்கள் ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையன்றும் காலையில் இரண்டு மணிநேரம் சந்தித்தனர். "என் கண்கள் கண்புரையின்றி இருக்கின்றன. அவை ஒவ்வொரு நாளும் வலிமையடைந்து கொண்டிருக்கின்றன" என்ற சுயபிரகடனத்தை அப்பெண்மணி தேர்ந்தெடுத்தார். "உங்களுடைய கண்கள் ஒருபோதும் மேம்படாது," என்று அவருடைய மருத்துவர்

கூறியதால், அவர் வேறு மருத்துவரிடம் சென்றார். அவர் தன் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தபோது, தன்னுடைய சுயபிரகடனங்கள் அதிகத் திட்டவட்டமானவையாக இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்தார். எனவே, "என் கண்களின் லென்ஸுகள் கண்புரையின்றி இருக்கின்றன," என்று தன் சுயபிரகடனத்தை மாற்றிக் கொண்டார். அதோடு, தன்னுடைய லென்ஸுகளில் தண்ணீர்த் தெளிக்கப்படுவதுபோலவோ அல்லது அவை தம்மைத் தாமே சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதுபோலவோ அவர் மனக்காட்சிப்படுத்தினார். ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, அவர் தன் கண்களை மீண்டும் பரிசோதித்தபோது, அவருடைய இடது கண் முற்றிலும் தெளிவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருந்ததாகவும், அவருடைய வலது கண்ணில் மிகச் சிறிய, ஆனால் அவ்வளவு எளிதில் புலப்படாத ஒரு சிறு புள்ளி மட்டும் இருந்ததாகவும், கண்புரை என்று கூறப்படக்கூடிய அளவுக்கு அது போதுமான அளவு பெரிதாக இல்லை என்றும் அவருடைய மருத்துவர் தெரிவித்தார்.

இந்த அசாதாரணமான வெற்றிக்கு முக்கியக் காரணம், அப்பெண்ணின் திறமையைவிட, தினமும் ஒருமித்தக் கவனத்துடன் அவர் பயிற்சி செய்ததுதான். எந்தவொரு துறையிலும் உச்சகட்டச் செயற்திறனை அடைவதற்கான முக்கியமான விஷயம், இதே ஒருமித்தக் கவனத்துடன்கூடிய தினசரிப் பயிற்சிதான். உத்வேகமூட்டும் பல வெற்றிக் கதைகளை மைக்கேலும் ஜார்ஜும் தங்கள் நூலில் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர். இவர்களை அறிவுரையாளர்களாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள், குருமார்களாக அல்ல. வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், உங்கள் சக்தியைக் குருமார்களிடம் கொடுத்துவிடாதீர்கள். இது நீங்கள் அவர்களைச் சார்ந்திருப்பதற்கு வழிவகுத்துவிடும். எனவே, இந்த அறிவுரையாளர்களின் அறிவுரையையும், மிக ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதற்கான உங்கள் சொந்த ஆற்றலையும் பயன்படுத்துங்கள்.

"ஏன் சிலருக்குத் தங்கள் வாழ்நாளில் ஒருபோதும் நோயே ஏற்படுவதில்லை அல்லது மிகக் குறைவான நோய்களே ஏற்படுகின்றன? மற்றவர்கள் ஏன் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுகின்றனர்?" என்பது வாழ்வின் சிறிய புதிர்களில் ஒன்று. நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் ஏழு ஆளுமைப் பண்புநலன்களை உள்ளடக்கியவை என்று 'த இம்யூன் பவர் பர்சனாலிட்டி' என்ற தன் அற்புதமான புத்தகத்தில், நூலாசிரியர் ஹென்றி டிரெஹர் கூறுகிறார்.

1. களைப்பு, கோபம், வருத்தம் ஆகியவை உட்பட, இன்பம் மற்றும் வேதனை குறித்துத் தங்கள் உடலும் மனமும் அனுப்புகின்ற சமிக்கைகள் குறித்து ஆரோக்கியமான மக்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கின்றனர்.

2. தங்களுடைய ரகசியங்களையும் அதிர்ச்சிகரமான துயரங்களையும் உணர்வுகளையும் தங்களுக்குள்ளேயே பூட்டி வைப்பதற்குப் பதிலாக, அவற்றை மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்துவதற்கான நம்பிக்கையும் திறனும் அவர்களுக்கு இருக்கின்றன.

3. அவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கின்றனர். வேலை மற்றும் உறவுகள் குறித்து அவர்கள் ஒரு வலிமையான அர்ப்பணிப்பைக் கொண்டுள்ளனர். அழுத்தம் என்பதை ஓர் அச்சுறுத்தலாகப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக அதை ஒரு சவாலாகப் பார்ப்பதற்கான திறனை அவர்கள் பெற்றுள்ளனர்.

4. அவர்கள் தங்கள் தேவைகள் மற்றும் உணர்வுகள் குறித்துப் பொருத்தமான முறையில் தங்கள் நிலையில் உறுதியாக உள்ளனர்.

5. விரக்தி கலந்த அதிகாரத்திற்குப் பதிலாக நிபந்தனையற்ற அன்பின் அடிப்படையில் உறவுகளை உருவாக்குவது அவர்கள் போக்காக உள்ளது.

6. மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் அவர்களுக்குச் சேவை செய்வதற்கும் இவர்கள் தன்னலமற்ற அர்ப்பணிப்பைக் கொண்டுள்ளனர்.

7. தங்கள் ஆளுமையின் பல்வேறு (நல்ல மற்றும் மோசமான) பரிமாணங்களை உணர்ச்சிரீதியாக நேர்மையாக ஆய்வு செய்வதற்கும், சவால்களோ அல்லது தோல்விகளோ எழும்போது பற்றுக்கோடுகளாக இருந்து உதவக்கூடிய தங்கள் உள்ளார்ந்த வலிமைகளைத் தேடுவதற்கும் இவர்கள் எப்போதும் தயாராக உள்ளனர்.

எல்லோராலும் உடனடியாக ஒரு புதிய விதமான சிந்தனைக்கு மாற முடியாது என்றாலும்கூட, இவ்வகையான சிந்தனை பற்றிய விழிப்புணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்படும்போது, விருப்பத்தேர்வுகளும் அர்ப்பணிப்பும் உடன் வருகின்றன. உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மேதமை பெறுவது என்பது, நீண்டகாலப் பலன்களுக்காகவும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் தங்கள் சொந்த வேகத்திலும் பாணியிலும் தங்களைத் தாங்களே மீண்டும் கண்டறிந்து கொள்ளத் துவங்குவதற்குத் தீர்மானிப்பதை உள்ளடக்கியுள்ளது.

இந்நூலின் முதல் பதிப்பை ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி எழுதியபோது, அழுத்தம், அதிர்ச்சி, செயற்திறன் தொடர்பான கவலை அல்லது மனச்சோர்வு

போன்றவற்றால் துன்புற்றுக் கொண்டிருந்த மக்களுக்கு உதவுவதற்கு மனவசியத்தையும் மருந்துகளையும் தவிர வேறு எதுவும் இருக்கவில்லை. ஆனால் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு, உளவியலாளரான டாக்டர் ரோஜர் கேல்லஹன், அக்குபஞ்சர் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் அமைந்த ஓர் உத்தியையும், 'கைனசியாலஜி'யிலிருந்து முளைத்தெழுந்த சிகிச்சைச் செயல்முறைகளையும் உருவாக்கினார். இச்சிகிச்சைக்கு 'சிந்தனைச் சிகிச்சை' என்று அவர் பெயரிட்டார். அவருடைய இந்தச் சிகிச்சைதான் 'உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தி'யாக வளர்ச்சியடைந்தது. இது சிந்தனைச் சிகிச்சையின் அதே கோட்பாட்டுரீதியான சிந்தனையின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தாலும், கற்றுக் கொள்வதற்கு அதைவிட அதிகச் சுலபமானது. சிந்தனைச் சிகிச்சையினால் கிடைக்கும் அதே பலன்கள் இதிலும் கிடைக்கின்றன.

நான் இவ்விரண்டு சிகிச்சைமுறைகளையும் சுமார் இருபது வருடங்களுக்கு மேலாகப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளேன். என் வாடிக்கையாளர்கள் பலருக்கு முதல் சந்திப்பிலேயே நான் இவற்றைக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளேன். இதன் மூலம், உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியைத் தங்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே அவர்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். ஒருவர் இந்த உத்தியில் திறமை பெற்றுவிட்டால், இரண்டு நிமிடங்களுக்கு உள்ளாகவே அவரால் தன்னைத் தானே குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியானது நம்முடைய ஆற்றல் உடற்கூறுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. சுமார் நான்காயிரம் ஆண்டுகளாக, நம்முடைய ஆற்றல் உடற்கூறுகள் பற்றிய உள்நோக்குகள் இந்தியாவிலிருந்தும் சீனாவிலிருந்தும் வந்துள்ளன. நம் உடலில் ஆற்றல் ஆறுகள் அல்லது பாதைகள் உள்ளன; இவற்றின் ஊடாகத்தான் இன்றியமையாத உயிராற்றல் நம் உடல் முழுவதும் பாய்கிறது என்ற அறிவை இவ்விரண்டு நாடுகளுமே மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளன. பூமியின் அடியாழத்தில் நம் கண்களுக்குப் புலப்படாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பாதாள நீரோடைகளோடு இவற்றை ஒப்பிடலாம்.

இந்த ஆற்றல் வழிகள் பன்னிரண்டு ரேகைகளின் ஊடாகப் பாய்கின்றன. இதுதான் அக்குபஞ்சர் மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியின் அடிப்படை. இந்த ரேகைகளில் அழுத்தப் புள்ளிகள் உள்ளன. இவற்றைத் தூண்டுவதன் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ரேகைகள் ஒளியை உமிழ்கின்றன என்பதையும், அகச்சிவப்பு ஒளிப்படவியலைக் கொண்டு இவற்றை நம்மால் காண முடியும் என்பதையும் சீன மருத்துவர்களும் ஜெர்மானிய மருத்துவர்களும் நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளனர். மன அழுத்தம், பயம்,

அல்லது நோய் ஏற்படும்போது, இந்த ரேகைகளில் இருந்தும் அழுத்தப் புள்ளிகளில் இருந்தும் குறைவான ஒளியே (ஆற்றலே) விடுவிக்கப்படுவதாகவும், அக்குபஞ்சர் அல்லது உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியின் மூலம் சில குறிப்பிட்ட அழுத்தப் புள்ளிகளைத் தட்டிக் கொடுக்கும்போதோ அல்லது அழுத்தித் தேய்க்கும்போதோ, இந்த ரேகைகள் வெளிவிடும் ஒளியின் அளவு அதிகரிக்கிறது என்பதையும் ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

நம் உடலில் உள்ள பன்னிரண்டு ரேகைகளும் பன்னிரண்டு வெவ்வேறு உறுப்புகளுக்குப் பயணித்து, பன்னிரண்டு வெவ்வேறு தசைக் குழுக்களுக்கு ஆற்றல் அளிக்கின்றன. அதோடு, இரண்டு சரக்கு ரேகைகளும் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்றில், உறங்க வைக்கும் ஆற்றல் பாய்கிறது, மற்றொன்றில் சக்தியளிக்கும் ஆற்றல் பாய்கிறது.

தலை, உடல், விரல்கள் ஆகிய இடங்களிலுள்ள பன்னிரண்டு அழுத்தப் புள்ளிகளைத் தட்டுவதற்கு அல்லது அவற்றை அழுத்தமாகத் தடவிக் கொடுப்பதற்கு முன்பு இரண்டு எளிய விஷயங்கள் செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு ரேகைக்கும் அல்லது அழுத்தப் புள்ளிக்கும் அதனோடு தொடர்புடைய ஓர் உணர்ச்சி இருக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, நீர்ப்பை ரேகையுடன் அதிர்ச்சி மற்றும் பய உணர்ச்சிகள் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. பித்தப்பை ரேகையுடன் கோப உணர்ச்சியும், வயிற்று ரேகையுடன் அழுத்தமும் வருத்தமும் தொடர்பு கொண்டுள்ளன.

மேலும், சிகிச்சை அளிக்கும்போது, நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனை அல்லது விவகாரத்தின்மீது கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டும். இது உள்ளுணர்வுக்கு எதிரானதாகத் தோன்றினாலும்கூட, தங்களை ஒரு வயலின் இசைக்கருவியாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுமாறு என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு நான் பரிந்துரைக்கிறேன். கவலை அவர்களுடைய பிரச்சனையாக இருந்தால், உருவகரீதியாக, வயிலினின் முதல் கம்பி சுருதி விலகியுள்ளது என்று கொள்ள வேண்டும். இது அவர்களுடைய கவலையைக் குறிக்கிறது. அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனையின்மீது கவனம் செலுத்தியபடியே தங்கள் உடலிலுள்ள பன்னிரண்டு அழுத்தப் புள்ளிகளையும் வரிசையாகத் தூண்டும்போது, இந்தத் தூண்டல்கள், பீட்டா என்டார்பின்களை விடுவிப்பதற்கு அவர்களுடைய மூளையைத் தூண்டுகின்றன. பீட்டா என்டார்பின்கள் நம் உடலின் இயற்கையான மயக்கமருந்து மூலக்கூறுகள். செயற்கை மயக்கமருந்தைவிட 27 மடங்கு அதிக சக்திவாய்ந்தவை இவை. வேறு எது பீட்டா என்டார்பின்களை விடுவிக்கிறது? உடற்பயிற்சி, சிரிப்பு, நல்ல இசை, உடலுறவு, அக்குபஞ்சர், மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தி.

எடுத்துக்காட்டாக, சமீபத்தில் ஓர் இளம்பெண் என்னிடம் சிகிச்சைக்காக அனுப்பி வைக்கப்பட்டார். ஒரு தீவிரமான கார் விபத்தைத் தொடர்ந்து 'பேரதிர்ச்சியைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் மன

உளைச்சல்' கோளாறால் அவர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். வயலினின் முதல் கம்பிக்கு நாங்கள் மீண்டும் சுருதி கூட்டினோம். காரோட்டுவது குறித்த அவருடைய பயத்தையும் அசௌகரிய உணர்வையும் இது குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைத்தது. ஆனாலும் அவர், "இன்னும் ஏதோ சரியில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று கூறினார். அவரை மேலும் ஆய்வு செய்தபோது, இன்னும் இரண்டு கம்பிகள் சுருதி விலகியிருந்ததைக் கண்டறிந்தோம். முதலில், இரவில் மழையில் காரோட்டிச் செல்ல அவர் பயந்தார். இரண்டாவது, இடது பக்கமாகத் திரும்புவது குறித்து அவர் பயந்தார். ஏனெனில், அப்படித் திரும்பியபோதுதான் அவர் விபத்திற்கு உள்ளானார். இந்த இரண்டு கம்பிகளுக்கும் சுருதி சேர்ப்பதற்கு நாங்கள் அவர்மீது உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியைப் பயன்படுத்தினோம். திடீரென்று அவர் பெரிதாகப் புன்னகைத்துவிட்டு, "இப்போது என்னால் இலகுவாக சுவாசிக்க முடிகிறது. மழையில் காரோட்டுவது குறித்தோ அல்லது இடப்பக்கமாகத் திரும்புவது குறித்தோ இனி எனக்கு எந்தவிதமான பீதியோ அல்லது பயமோ ஏற்படாது என்று நான் நினைக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

உங்கள் உடலிலுள்ள அழுத்தப் புள்ளிகளை நீங்கள் வரிசையாகத் தூண்டும்போது, குறிப்பாக இரண்டு, மூன்று, அல்லது நான்கு புள்ளிகள் தங்களுக்குப் பெரும் ஆசுவாசத்தைக் கொடுப்பதைப் பெரும்பாலான மக்கள் கண்டுகொள்கின்றனர். இந்தப் புள்ளிகளைத் தூண்டுவதில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். ஏனெனில், இந்த ரேகைகளோடு தொடர்பு கொண்ட உணர்ச்சிகளுக்கும் உங்களுடைய பிரச்சனைக்கும் அதிகத் தொடர்பு இருக்கும்.

பயம், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு ஆகியவை குறைவதைத் தொடர்ந்து, உங்களுக்கு ஆற்றல் கூட்டுகின்ற ஒரு நம்பிக்கையை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு நீங்கள் ஒரு நேர்மறையான சுயபிரகடனத்தைக் கூற வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, மன அழுத்தமோ அல்லது கவலையோ உங்கள் பிரச்சனையாக இருந்தால், "நான் நம்பிக்கையோடும் அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் இருக்கிறேன்," என்ற சுயபிரகடனத்தை மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டே, உங்கள் தலையின்மீதும் உடலின்மீதும் உள்ள ஒவ்வோர் அழுத்தப் புள்ளியையும் வரிசையாகத் தூண்ட வேண்டும்.

இச்செயல்முறையை நீங்களே உங்கள்மீது இரண்டு மூன்று முறை பயன்படுத்திய பிறகு, இந்த வரிசைக்கிரமத்தை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, எதிர்காலத்தில், இரண்டு நிமிடங்களுக்கும் குறைவான நேரத்தில் அக்குபஞ்சர் செயல்முறையை உங்களால் முழுமையாகச் செய்து முடிக்க முடியும்.

பேரதிர்ச்சி, எளிய பயங்கள், சிக்கலான பயங்கள், பீதித் தாக்குதல்கள், போதை மருந்து அல்லது மதுவிற்கு அடிமையாதல், மனச்சோர்வு, கோபம், மன அழுத்தம், பொதுவான கவலை, வேதனை, தூக்கக் கோளாறு போன்றவற்றை மருத்துவர்கள் கையாளும் முறையை உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தி மிகப் பெரிய அளவில் மாற்றியுள்ளது. தற்போது ஐம்பத்தைந்து நாடுகளில் 70,000க்கும் அதிகமானோர் உணர்ச்சிரீதியான விடுதலை உத்தியைப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சையளித்து வருகின்றனர்.

நீங்கள் இதில் சிறிதளவு பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டால், கட்டுப்பாடு மற்றும் உணர்ச்சியை வெற்றி கொள்ளுதல் குறித்த ஒரு புதிய பரிமாணத்தை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் சேர்த்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். ஓர் ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை நோக்கிய உங்கள் பயணம் இனிமையானதாக அமைய என் வாழ்த்துக்கள்.

24

அக விழிப்புநிலைக்கான ஓர் அழைப்பு

அறிவு குறித்தத் தேடலில் ஒவ்வொரு நாளும்
ஏதோ ஒன்று சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது.
ஞானம் குறித்தத் தேடலில் ஒவ்வொரு நாளும்
ஏதோ ஒன்று விட்டொழிக்கப்படுகிறது.

- லா சூ

இதுவரை நாம் என்ன கற்று வந்துள்ளோம்? மனத்தின் மூன்று பகுதிகள் (வெளிமனம், ஆழ்மனம், மேன்மனம்) பற்றியும், அவை ஒன்றோடொன்று எவ்வாறு தகவல்களைப் பரிமாறிக் கொள்கின்றன என்பது பற்றியும் ஒரு தெளிவான புரிதல் இப்போது நமக்கு இருக்க வேண்டும்.

1. ஆழ்மனம்

இது ஒரு கணினியின் 'ஹார்டு டிஸ்க்'கைப் போன்றது. நாம் கற்றுக் கொண்டுள்ள விஷயங்களும், நம் அனுபவங்களும், அவற்றோடு தொடர்புடைய உணர்வுகளும் இங்குதான் பதிவு செய்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. நல்லதோ அல்லது கெட்டதோ, வெளிமனம் கொடுக்கின்ற அனைத்து அறிவுறுத்தல்களையும் நாள் முழுவதும் இது தொடர்ந்து நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. இது எதையும் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதில்லை. வெளிமனத்திடம் இருந்து வருகின்ற விருப்பங்களையும் கட்டளைகளையும் செயல்படுத்துவதற்கு இது உதவுகிறது. நம் உடலின் செயல்பாடுகளையும் இது கண்காணிக்கிறது, அவற்றைக் கையாள்கிறது.

2. வெளிமனம்

இது ஒரு போக்குவரத்துக் காவலரைப் போன்றது. எது நல்லது அல்லது கெட்டது, எது சரி அல்லது தவறு என்று இது தீர்மானிக்கிறது. இது கூறுவது எப்போதும் உண்மையாக இருக்க வேண்டியதில்லை. ஆழ்மனத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள முந்தைய தகவல்கள் மற்றும் அனுபவங்களின் அடிப்படையில் இது எதை உண்மையென்று கருதுகிறதோ, அதையே இது கருத்தில் கொள்கிறது. நமக்கு சௌகரியத்தைக் கொண்டுவரக்கூடிய, நம்மை நல்லவிதமாக உணரச் செய்யக்கூடிய சூழ்நிலைகளையும் நிகழ்வுகளையும் நோக்கி நாம் நடைபோடுவதற்கும், நமக்கு அசௌகரியத்தை உருவாக்கக்கூடிய சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் இது நம்மை வழிநடத்துகிறது. அதாவது, இன்பத்தை நோக்கிச் செல்வதற்கும் வேதனையைத் தவிர்ப்பதற்கும் இது நம்மை வழிநடத்துகிறது.

3. மேன்மனம்

அனைத்துப் படைப்பாற்றலின் மூலம் இது. நம் ஆழ்மனத்தின் நினைவு வங்கியில் இல்லாத தகவல்களை இது நம் ஆழ்மனத்திற்குக் கொடுக்கிறது. நாம் ஆக்கப்பூர்வமாக ஊக்குவிக்கப்பட்டிருக்கும்போது, தங்குதடையின்றிப் பாயும் கூடுதல் ஆற்றலையும் இது நமக்குக் கொடுக்கிறது.

நம்முடைய அகவுணர்வு நிலை பருப்பொருளையும் உருவத்தையும் உருவாக்குகிறதேயன்றி, பருப்பொருள் அகவுணர்வு நிலையை உருவாக்குவதில்லை என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். பிரக்ஞையுடன்கூடிய எண்ணம்தான் நீங்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் இப்புத்தகத்தின் பக்கங்களை உருவாக்கியது. இவற்றிலுள்ள வார்த்தைகளையும் அதுதான் உருவாக்கியது. நீங்கள் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் நாற்காலியும் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் படுக்கையும் அகவுணர்வின் மூலமாக உருவாக்கப்பட்டவையே. நீங்கள் இருக்கும் அறையைச் சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் பார்க்கின்ற அனைத்தும் பிரக்ஞையுடன்கூடிய சிந்தனையால்தான் உருவாக்கப்பட்டது என்பதை உணருங்கள்.

நம்புதற்கரிய படைப்பாற்றல் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பிரக்ஞையுடன்கூடிய நோக்கத்தின் மூலமாக நாம் நம் சொந்த யதார்த்தத்தை உருவாக்குகிறோம். இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை நாம் இப்போது தெரிந்து கொண்டுள்ளோம். நாம் விரும்பும் எதையும் உருவாக்குவதற்கான கருவிகளும் ('சுயபிரகடனங்கள்' என்ற எட்டாவது அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்) நம்மிடம் உள்ளன. எனவே, நீண்டகாலமாக நாம் சுமந்து வந்துள்ள, இனிமேலும் நமக்கு எந்த விதத்திலும் உதவாத பொய்யான நம்பிக்கைகளையும் தவறான தகவல்களையும் நம்மால் களையத் துவங்க முடியும்.

அக விழிப்புநிலையை நோக்கிய உங்கள் பயணத்தைத் துவக்குங்கள்

2001ல் என் பிறந்தநாளன்று 'அக விழிப்புநிலை' என்ற தலைப்பில் நான் எழுதிய ஒரு கட்டுரையை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதுடன் இப்புத்தகத்தை நான் நிறைவு செய்ய விரும்புகிறேன். இக்கட்டுரையில் இடம்பெற்றுள்ள சில விஷயங்கள் இந்நூலில் நீங்கள் ஏற்கனவே படித்தவையாக இருக்கக்கூடும். அவற்றை நான் வெட்டியெடுத்துவிட நினைத்தேன், ஆனால் இக்கட்டுரைக்கு அவை சுவை சேர்க்கும் என்பதால் அவற்றை அப்படியே விட்டுவிடுவதென்று தீர்மானித்தேன். அதோடு, ஒரு விஷயத்தை மீண்டும் மீண்டும் படிப்பதும் கற்பதற்கான ஒரு சிறந்த கருவிதானே?

அக விழிப்புநிலை

1970கள்! எப்பேற்பட்ட அற்புதமான வருடங்கள்!

அக விழிப்புநிலையைப் பற்றி நான் பேசுவதற்கு முன்பு, 1970களில் பருவ வயதைக் கடந்திராத உங்களில் சிலருக்கு நான் ஒரு வரலாற்றுரீதியான கண்ணோட்டத்தைக் கொடுக்க விரும்புகிறேன்.

1950கள் மற்றும் 1970களுக்கு இடைப்பட்ட இருபது வருடங்களில் ஏற்பட்டது போன்ற மாபெரும் சமுதாய வளர்ச்சி சமீபத்தில் ஏற்பட்டதாக எனக்குத் தெரியவில்லை.

1950களில் பெரும்பாலான அமெரிக்கத் திருமணங்கள் 'பாரம்பரியமானவையாக' இருந்தன. குடும்பத்திற்காக வேலைக்குச் சென்று பொருளீட்டுவது கணவனின் பாத்திரமாகவும், குடும்பத்தைப் பராமரித்துக் கொண்டு, குழந்தைகள்மீது அதிக ஆதிக்கம் செலுத்துவது மனைவியின் பாத்திரமாகவும் இருந்தது. குறிப்பிடத்தக்கச் சதவீதத்திலான திருமணங்கள், அன்பான அல்லது உற்சாகமான உடலுறவால் ஏற்பட்டத் திட்டமிடப்படாத கருவுறுதலின் காரணமாக விரைவுபடுத்தப்பட்டன. (அக்காலகட்டத்தில் கருவுறாமல் இருப்பதற்கான மாத்திரைகள் எதுவும் இருக்கவில்லை!)

காதல் வயப்பட்டிருக்கும் ஓர் இளம்பெண்ணும் ஒரு வாலிபனும், பெரும்பாலும், ஒன்றாகச் சேர்ந்து வாழ்வதற்காகத் திருமணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தனர். திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வாழ்க்கை நடத்துவது 1950களில் உண்மையிலேயே ஒரு மோசடியாகவும் சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத ஒன்றாகவும் இருந்தது.

'பெண் விடுதலை' என்ற சொற்றொடர் அப்போது உருவாக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. நுகர்வோர் பாதுகாப்பு எனும் கோட்பாடு அப்போது முழுமையாக வளர்ச்சி அடைந்திருக்கவில்லை. ஓரினப் புணர்ச்சியாளர்கள் குறித்த இயக்கம் எதுவும் அப்போது உருவாகியிருக்கவில்லை.

எனவே, அந்த நேரத்தில், வெடித்துக் கிளம்புவதற்கு ஒரு வாய்ப்பிற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்த, அடக்கி ஒடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்த தனிப்பட்ட மன இறுக்கங்களையும் சமுதாய நெருக்கடிகளையும் கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

கருவுறுதலைத் தடுப்பதற்கான மாத்திரையின் கண்டுபிடிப்பு ஒரு சமுதாயப் புரட்சிக்கான ஒரு முக்கியமான ஊக்கியாக உருவெடுத்தது. இது 1960களுக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. திட்டமிடப்படாத அல்லது எதிர்பாராத கருவுறுதல் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பயமின்றி, இளம் தம்பதியரால் (அல்லது எந்தவொரு வயதையும் கொண்ட மக்களால்) முழுமையாக உடலுறவு கொள்ள முடிந்தது. 1960களின் மத்தியிலிருந்து, திருமணம் ஆகாமலேயே சேர்ந்து வாழ்வதற்கு ஒரு தம்பதியர் மேற்கொள்ளும் தேர்ந்தெடுப்பைச் சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளத் துவங்கியது.

இந்த மிகப் பெரிய மாற்றத்தின்மீது பெரும் தாக்கம் விளைவித்த இன்னொரு விஷயம் வியட்னாம் யுத்தம்.

வியட்னாம் யுத்தம்தான் வண்ணத் தொலைக்காட்சியின் மூலமாக வீடுகளின் வரவேற்பறைகளுக்குள் கொண்டுவரப்பட்ட முதல் யுத்தம். இரவு உணவு முடிந்த பிறகு, குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து, திகிலோடு தொலைக்காட்சி ஒளிபரப்பைக் காண்பது அப்போது மிகவும் சாதாரணமாக இருந்தது. எதற்காக என்பதுதான் இங்கு கேள்வியாக இருந்தது. ராணுவத்தில் கட்டாய ஆட்சேர்ப்பிற்கு எதிராக மாணவர்கள் போராட்டம் நடத்தியது பரவலாக நிகழ்ந்தது.

1960களின் கடைசியில், பீட்டில்ஸ் இசைக்குழு தன் புகழின் உச்சகட்டத்தில் இருந்தது. போதை மருந்துகள் கல்லூரி வளாகங்களிலிருந்து பணியிடங்கள்வரை ஊடுருவி இருந்தன. பெண்கள் தங்கள் உள்ளாடைகளை எரித்தனர். பெண் விடுதலை உச்சகட்டத்தில் இருந்தது. பிரபல வழக்கறிஞரான ரால்ஃப் நடேர், நுகர்வோர் பாதுகாப்பு உரிமைகளை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டு வந்தார். ஓரினப் புணர்ச்சியாளர்கள் தினமும் புதிது புதிதாக முளைத்துக் கொண்டிருந்தனர். மகரிஷி மகேஷ் யோகி, ஆழ்நிலை

தியானத்தை இந்தியாவிலிருந்து மேற்கத்திய உலகத்திற்குக் கொண்டு வந்திருந்தார்.

வெறும் இருபது வருடங்களில் இவை அனைத்தும் நிகழ்ந்து கொண்டிருந்ததைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். இறுதியில் ஒருவழியாக, மக்கள் தங்கள் நடத்தையையும் நடவடிக்கைகளையும் தங்கள் உண்மையான இயல்புகளோடு இசைவுபடுத்திக் கொள்வதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

சுய உதவிப் புத்தகங்கள், பயிலரங்குகள், சோதனை மருந்துகள் போன்ற எதுவும் இல்லாமலேயே மனித வளர்ச்சி இயக்கம் சிறப்பாகத் தொடங்கப்பட்டது. அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள், "நான் ஏன் இங்கே இருக்கிறேன்? இது எல்லாம் எதைப் பற்றியது? என் வாழ்வின் நோக்கம் என்ன?" என்று தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

1975ல் என் நண்பர் ஒருவர், டிம் கால்வீயின் புதிய, மிகச் சிறப்பாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருந்த 'இன்னர் கேம் ஆஃப் டென்னிஸ்' என்ற நூலின் ஒரு பிரதியை எனக்குக் கொடுத்தார். லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரிலிருந்து போர்ட்லேன்ட் நகருக்கு நான் ஒரு விமானத்தில் வந்து கொண்டிருந்தபோது அந்நூலைப் படித்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. வாழ்வின் உள்ளார்ந்த விளையாட்டை விளக்குவதற்கு டென்னிஸ் விளையாட்டை ஓர் உருவகமாக அவர் பயன்படுத்தியிருந்தது எனக்குப் பெரும் உத்வேகத்தைக் கொடுத்தது. அந்நூல் செயற்திறனின்மீது கவனம் செலுத்தியது.

நான் என் வீட்டிற்கு வந்தவுடன், தொலைபேசியை எடுத்து, டிம்மைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பதற்காக, அவருடைய நூலில் கொடுக்கப்பட்டிருந்த பெயர்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும் அழைப்பு விடுக்கத் துவங்கினேன். சுமார் பத்து வெவ்வேறு அழைப்புகளுக்குப் பிறகு, ஒருவழியாக, கலிபோர்னியா மாநிலத்திலுள்ள மலிபூ நகரில் இருந்த அவருடைய வீட்டில் அவரை நான் தொடர்பு கொண்டேன். நான் பேசிய முதல் வார்த்தைகள் இவை: "டிம், உங்களுக்கு என்னைத் தெரியாது, ஆனால் எனக்கு உங்களைத் தெரியும். ஏனெனில், நான் இப்போதுதான் உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்தேன். நீங்கள் போர்ட்லேன்டிற்கு என் விருந்தினராக வந்து, எங்கள் ஊழியர்களிடையே உரையாற்ற வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்." அவர் என் அழைப்பை ஏற்று, எங்களிடையே உரையாற்றினார்.

நான் சந்தித்துள்ளதிலேயே மிகத் தெளிவான

சிந்தனையாளர்களில் ஒருவர் அவர். எந்தவொரு விஷயம் குறித்தும் நான் கேட்ட எந்தவொரு கேள்விக்கும் அவரிடம் ஓர் ஆழமான பதில் இருந்ததுபோலத் தோன்றியது. எந்தவொரு மனிதனாலும் இவ்வளவு அதிகமான விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டிருக்க முடியாது என்று நான் நினைத்திருந்தேன். ஆனால் தனிப்பட்ட முறையில் தனக்குத் 'தெரிந்த' விஷயங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட அறிவைப் பெறுவதற்கான சில குறிப்பிட்ட ஊடகங்களை எப்படியோ அவர் திறந்துவிட்டிருந்தார்.

பல சந்திப்புகளுக்குப் பிறகு ஒருமுறை, "டிம், அக விழிப்புநிலை என்றால் என்ன?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

அவர் கூறிய வார்த்தைகள் எனக்குச் சரியாக நினைவில்லை. ஆனால் அவர் கூறிய விளக்கம் எனக்கு நினைவிருக்கிறது என்று நான் நம்புகிறேன்.

அக விழிப்புநிலை குறித்து அவர் கூறியதன் சாராம்சம் இதுதான்: அக விழிப்புநிலை என்பது நாம் என்னவாகவெல்லாம் இருக்க வேண்டும் என்று நாம் எப்போதுமே எண்ணி வந்துள்ளோமோ, நாம் ஏற்கனவே அவையெல்லாமாக இருக்கிறோம் என்பதை நாம் கண்டறியத் துவங்குகின்ற ஒரு செயல்முறைதான். 'நாம்' என்று நாம் கூறிக் கொள்கின்ற, தோலால் மூடப்பட்டுள்ள இந்த உடலில், அன்பு, முழுமையான உண்மை, ஞானம், அறிவு, அழகு போன்ற அனைத்தும் ஏற்கனவே குடிகொண்டுள்ளன. ஆனால் அதிக அளவில் அவையாக ஆவதற்கு (உண்மையில் நாம் ஏற்கனவே அப்படித்தான் இருக்கிறோம்), நாம் யார் என்று நாம் நம்புகிறோமோ, அதற்குக் குறைவாக ஆவதற்கான திறன் நமக்குத் தேவை.

எனவே, உண்மையிலேயே அக விழிப்புநிலை அடையப் பெற்ற நபரைப் பொறுத்தவரை, வளர்ச்சி என்பது ஒரு கழித்தல் செயல்முறையாக ஆகிறது. ஆனால் வளர்ச்சி என்பது ஒரு கூட்டல் செயல்முறை என்று நம்மில் பெரும்பாலானோர் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு வந்துள்ளோம். எனவே, அதிகச் சிறப்பான கார், பெரிய வீடு, அதிகமான ஆடம்பரப் பொருட்கள் என்று, அதிகப்படியான பொருட்களைச் சேர்க்கும் பழக்கத்திற்கு நாம் அடிமையாகிவிடுகிறோம்.

நாம் உண்மையிலேயே யாராக இருக்கிறோமோ, அதை வெளிப்படுத்துவதற்கான நம் திறனுடன் குறுக்கிடுகின்ற அனைத்து விஷயங்களையும் களையவோ அல்லது விட்டொழிக்கவோ நாம் துவங்கும்போதுதான்

உண்மையான வளர்ச்சி நிகழ்கிறது என்று டிம் மறைமுகமாகக் குறிப்பிட்டார். நமக்கு இனி எவ்விதத்திலும் பலனளிக்காத நம்பிக்கைகள், மனப்போக்குகள், உலகை நாம் பார்க்கின்ற காலாவதியாகிவிட்ட வழிகள் ஆகியவைதான் நாம் களைய வேண்டும் என்று டிம் கூறிய விஷயங்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

நாம் முதலில் இவ்வுலகிற்குள் நுழைந்தபோது ஒரு வெற்றுக் கலயமாக இருந்தோம். எதைப் பற்றியும் நமக்கு எந்தவிதமான அபிப்பிராயங்களோ, மனப்போக்குகளோ, நம்பிக்கைகளோ, அல்லது பாரபட்சமான கண்ணோட்டங்களோ இருக்கவில்லை. பிறந்த குழந்தைகளிடத்திலும் சிறு குழந்தைகளிடத்திலும் நம்மைக் கவர்ந்திழுக்கும் விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று என்று நான் நினைக்கிறேன். அவர்களுடைய கள்ளங்கபடமற்றத் தன்மையையும் எல்லாமே சாத்தியம்தான் என்ற அவர்களுடைய நம்பிக்கையையும் நாம் மதிக்கிறோம்.

நாம் சிறு குழந்தைகளாக இருக்கும்போது, நாம் பார்த்து பிரமிக்கின்ற நம் பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், பயிற்றுவிப்பாளர்கள், மற்றும் பிறரும்கூட, நாம் யார் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ அந்நபராக நாம் உருவாவதற்கு நம்மை வடிவமைப்பதில் குறிப்பிடத்தக்கத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றனர். "நாம் யார் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ, அந்நபர்" அல்லது நம்மைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் நாம் கூறும் விவரிப்புதான், அந்த விவரிப்பிற்கு இசைவாக நாம் எப்போதும் நடந்து கொள்வதற்குக் காரணமாக அமைகிறது. இந்த விவரிப்பிற்கும் ஆடை அணிகலன்களை உள்ளடக்கிய ஓர் அலங்காரத்திற்கும் இடையே எந்தவொரு வித்தியாசமும் இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அல்லது உணர்ந்து கொள்ளாமலேயே நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் நம் வாழ்க்கையை ஓட்டிவிடுகிறோம். இந்த அலங்காரம்தான் உண்மையான நாம் என்று நாம் தவறுதலாக நம்பத் துவங்குகிறோம். எனவே, அந்த அலங்காரத்தை மாற்றுவது குறித்தோ அல்லது களைந்தெறிவது குறித்தோ நாம் ஒருபோதும் சிந்திப்பதில்லை. நாம் வெறுமனே, "நான் அப்படித்தான். நான் எப்போதும் ________ (கோடிட்ட இடத்தை நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள்)," என்று கூறிக் கொள்கிறோம்.

நாம் உண்மையிலேயே யார் என்பது, நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள கண்ணோட்டத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டுள்ளதை நாம் உணரும்போது மட்டுமே நாம்

வளர்ச்சியடைத் துவங்குகிறோம். வளர்ச்சி என்பது நம் உண்மையான வளர்ச்சியையும் உருவாக்கத்தையும் தடுத்து நிறுத்திய பொய்யான நம்பிக்கைகளைக் கழித்துக் கட்டுவதற்கான ஒரு செயல்முறையாக ஆகிறது. உண்மைக்கும், 'உண்மை' என்று நாம் தவறுதலாகக் கருதும் விஷயத்திற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை இறுதியில் நாம் பார்க்கிறோம்.

இந்த உணர்தல், நமக்குப் பெரும் சக்தியூட்டி, நம்மை விடுவிக்கிறது. அக விழிப்புநிலை அடையப் பெற்ற ஒருவர் தன் செயல்களுக்குத் தானே முழுமையாகப் பொறுப்பேற்கிறார். தலைவிதிக்குத் தான் பலிகடா ஆகிவிட்டதாக அவர் உணர்வதில்லை.

இதுதான் அக விழிப்புநிலை.

இறுதியாக, இந்த உண்மையைத் தெரிந்திருப்பதும் இந்த உண்மையை வாழ்வதும் இரண்டு வெவ்வேறு விஷயங்கள். நம் அலங்காரத்தை உருவாக்குவதற்கு ஏராளமான நேரத்தையும் முயற்சியையும் நாம் செலவிடுகிறோம். பழைய பழக்கங்களை மாற்றுவது சில சமயங்களில் கடினமாக இருக்கிறது. ஆனால், அந்த அலங்காரம் எவ்வாறு உருவாக்கப்பட்டது என்பதை நாம் கற்றுக் கொள்ளும்போதும், அது ஓர் அலங்காரம் மட்டுமே என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும்போதும், அப்பழக்கங்களை மாற்றுவது சுலபமாகிவிடுகிறது.

முடிவாக, ஏதோ ஒன்றைக் குறித்தத் தகவல்களைப் பெற்றிருப்பது (இவ்விஷயத்தில் அக விழிப்புநிலை), அக விழிப்புநிலையைப் பற்றிப் பேசுகின்ற அல்லது எழுதுகின்ற நபர் அக விழிப்புநிலையை அடைந்துவிட்டார் என்பதை நிரூபிப்பதில்லை. நாம் அதிகமாக எதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளதோ, அதையே நாம் மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறோம் என்று கூறப்படுகிறது.

கடவுளுடனான என் உறவைப் பற்றி நான் இப்படிக் கூறுகிறேன்: கடவுள் எப்போதும் என்னுடன் இருக்கிறார். ஆனால் நான் எப்போதும் கடவுளுடன் இல்லாமல் போகக்கூடும்.

இப்பயணத்தில் என்னோடும் டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியோடும் சேர்ந்து கொண்டதற்கு உங்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. நீங்கள் இப்போது உண்மையிலேயே மிகச் சிறப்பாக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் மேன்மையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஓர் இழுவைப் படகு, குப்பைகள் நிரம்பிய ஒரு சரக்குப் படகைப் பெரும் முயற்சியுடன் தண்ணீரின் ஊடாக இழுத்துக் கொண்டு போவதைப்போல மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள். அந்தச் சரக்குப்

படகுதான் நீங்கள் சுமந்து கொண்டிருக்கின்ற 'கூடுதல் பாரம்' என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இன்று நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்று தீர்மானித்திருக்கிறீர்களோ, அதற்குத் துளிகூடப் பொருத்தமில்லாத, இத்தனை வருடங்களாக நீங்கள் சேகரித்து வந்துள்ள 'குப்பைகள்' அந்தச் சரக்குப் படகில் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நம் வீடுகளில் தினந்தோறும் நாம் நம்முடைய குப்பைகளை வெளியே வீசி எறிகிறோம். உங்கள் மனத்திலுள்ள குப்பைகளையும் தினமும் இதுபோல நீங்கள் ஏன் தூக்கி எறியக்கூடாது? அதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று இப்போது உங்களுக்குத் தெரியும்.

குப்பையை இழுத்துச் செல்கின்ற கயிற்றை வெட்டிவிட்டு, இழுவைப் படகின் (நம்முடைய) ஆற்றலை விடுவிக்க வேண்டியதுதான் நாம் செய்ய வேண்டிய வேலை. அப்போது, தேவையற்ற எடையை இழுக்க வேண்டிய சுமையிலிருந்து விடுபட்டு, தண்ணீரின் ஊடான நமது பயணத்தை நம்மால் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்க முடியும்.

உங்களுக்கு என் அன்பைக் காணிக்கையாக்குகிறேன். நம் குழந்தைகளுக்கும் நம் பேரக்குழந்தைகளுக்கும் அவர்களுடைய சந்ததியினருக்கும் நம்முடைய சீதனமாக ஒரு சிறந்த உலகை அனைவருமாகச் சேர்ந்து உருவாக்குவதற்கான திறன் நம்மிடம் உள்ளது.

> ஓர் ஓவியர் தான் பயன்படுத்துகின்ற வண்ணங்களோடு தன்னை அடையாளம் காண்பதில்லை. தான்தான் அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து ஒரு தூரிகையைக் கொண்டு ஓவியமாகத் தீட்டுகிறோம் என்பது அவருக்குத் தெரியும். எனவே, இதே வழியில், நீங்களும் உங்களுடைய யோசனைகளைக் கொண்டு உங்கள் யதார்த்தத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் யோசனைகளோ அல்லது எண்ணங்களோ அல்ல. நீங்கள் வெறுமனே அவற்றை அனுபவிக்கிறீர்கள். ஓர் ஓவியர், நாளின் முடிவில் தன் கையில் வண்ணங்களின் சாயம் இறங்கியிருப்பதைக் காணும்போது, அவரால் அந்தக் கறையைச் சுலபமாகக் கழுவிவிட முடிகிறது. ஏனெனில், சாயங்களின் இயல்பு அது என்பதை அவர் அறிந்திருக்கிறார். உங்களை மட்டுப்படுத்தும் எண்ணங்கள் உங்களின் ஒரு பகுதி என்றும், அவை நிரந்தரமாக உங்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்றும் நீங்கள் எண்ணும்போது, அவற்றைக் கழுவுவதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க மாட்டீர்கள்.
>
> - ஜேன் ராபர்ட்ஸ்
> 'த நேச்சர் ஆஃப் பர்சனல் ரியாலிட்டி'
> என்ற நூலின் ஆசிரியர்

பின்னிணைப்பு

பலன் தரும் சில சுயபிரகடனங்கள்

சுயபேச்சின் சக்தியையும் (மூன்றாவது அத்தியாயம்), ஆழ்மனம் எவ்வாறு எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதையும், வெளிமனத்தால் கொடுக்கப்படும் 'கட்டளைகளை' நிறைவேற்றுவதற்கு அது எப்போதும் தயாராக இருக்கிறது என்பதையும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வது வாசகர்களுக்கு இந்நூலிலிருந்து கிடைக்கும் மாபெரும் பலன்களில் ஒன்று. நம் கட்டளைகளின் மதிப்புக் குறித்து நம் ஆழ்மனம் எந்தக் கேள்வியும் எழுப்புவதில்லை, மாறாக, அது வெறுமனே அப்படிப்பட்ட 'அறிவுறுத்தல்களை' நிறைவேற்றத் துவங்கிவிடுகிறது என்பதை நாம் இப்போது முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டிருப்பதால், நமக்கு நாமே என்ன பேசிக் கொள்கிறோம் என்பது குறித்து நாம் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதை நாம் காண்போம்.

விரக்தியில் கூறப்பட்டும் சில குறிப்பிட்ட எண்ணங்களையோ அல்லது வாசகங்களையோ நாம் 'ரத்து' செய்ய விரும்பக்கூடும். அதற்குப் பதிலாக, நாம் உருவாக்க விரும்புகின்ற காட்சியோடு ஒத்துப் போகின்ற வார்த்தைகளை நாம் பயன்படுத்த விரும்புகிறோம்.

எடுத்துக்காட்டாக: "நான் எப்படி முட்டாள்தனமாக என் அட்டவணையைப் பார்க்காமல் இந்தச் சந்திப்பிற்குத் தாமதமாக வந்தேன்? எந்தவொரு சந்திப்பிற்கும் குறித்த நேரத்தில் ஒருபோதும் என்னால் வர முடியாதுபோலும்!"

சந்திப்புகளில் கலந்து கொள்வதற்குக் குறித்த நேரத்தில் செல்ல வேண்டும் என்பது நம் இலக்காக இருக்கும்போது, நம் ஆழ்மனத்திற்கு இப்படிப்பட்ட ஒரு கட்டளையையா நாம் கொடுக்க விரும்புவோம்? கோபத்திலோ அல்லது விரக்தியிலோ நாம் இப்படிப் பேசுவதை நாம் கண்டால், ஒரு கணம் நிதானித்துவிட்டு, ஓரிரு முறை ஆழமாக

சுவாசித்துவிட்டு, 'ரத்து செய்' என்று கூறிவிட்டு, நாம் கூறிய அந்த எதிர்மறை வாசகத்தை நாமே அழிப்பதுபோல நம் மனத்தில் காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.

மீண்டும் ஓரிரு முறை சுவாசித்துவிட்டு, நம் இதயத்தில் ஒரு புன்னகையுடன், "ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதத்திலும் நான் மேன்மேலும் அதிக ஒழுங்குமுறை கொண்டவனாகவும் நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிப்பவனாகவும் இருக்கிறேன். எப்போதும் குறித்த நேரத்தில் நான் என் சந்திப்புக்கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதற்கு என் அட்டவணை எனக்கு மிகப் பெரிய உதவியாக இருக்கிறது. நான் எப்போதும் ஒழுங்குமுறையுடனும் நேரம் தவறாமலும் இருப்பது குறித்து மிகச் சிறப்பாக உணர்கிறேன்," என்று கூற வேண்டும்.

இதை நீங்கள் 2-3 முறை கூற வேண்டும். நாம் கூறிய எதிர்மறையான வாசகத்தை முற்றிலுமாகத் துடைத்தெறிந்துவிட்டு, 'நாம் ஒழுங்குமுறையுடனும் நேரம் தவறாமையைக் கடைபிடிப்பவராகவும் இருக்கின்ற,' நம்மைப் பற்றிய ஒரு 'புதிய' படத்தை நம் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைக்க நாம் விரும்புகிறோம்.

'சுயபிரகடனங்கள்' என்ற தலைப்பில் அமைந்த எட்டாவது அத்தியாயத்தில், சில குறிப்பிட்ட வார்த்தைகளை வெறுமனே நமக்கு நாமே கூறிக் கொள்வதால் எப்படி நம் நடத்தையில் நேர்மறையான மாற்றங்கள் நிகழும் என்று துவக்கத்தில் நான் சந்தேகித்ததாகக் குறிப்பிட்டிருந்தேன். சுயபிரகடனங்கள் பலனளிக்கின்றன என்பதற்கு, முன்பு அதே பயிலரங்கில் பங்கு கொண்ட, மீண்டும் அதே பயிற்சியை எடுப்பதற்காக இப்பயிலரங்கில் கலந்து கொண்ட நபர்களிடமிருந்து ஒப்புதல் வாக்குமூலங்கள் வந்தன. தங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட்ட நேர்மறையான மாற்றங்கள், குணமாதல்கள், உறவுகளில் வளர்ச்சி, குடும்ப உறவுகள், விளையாட்டுச் செயற்திறன், வியாபார வெற்றி போன்ற எண்ணற்ற நிரூபணங்களை அவர்கள் கொடுத்தனர். சுயபிரகடனங்களைத் தங்கள் தினசரி வாழ்க்கைக்குள் புகுத்திக் கொண்டதுதான் தங்கள் வெற்றிகளுக்குக் காரணம் என்று அவர்கள் கூறினர்.

சுயபிரகடனங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உதவக்கூடிய சக்திவாய்ந்த கருவிகள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்குகளை எழுதி வைத்துக் கொண்டு, பிறகு அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின்படி அவற்றை முன்னுரிமைப்படுத்துங்கள். எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் 15 இலக்குகளுக்கு மேல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஓர் இலக்கு என்ற கணக்கில் நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளை அடையும்போது, புதிதாக ஓர் இலக்கை எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்களால் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

நம்முடைய இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும்போது, அவற்றின் இடையே சமநிலையை உருவாக்குவது மிகவும் முக்கியம் என்பதையும்

நான் இங்கு கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எடுத்துக்காட்டாக, வியாபாரத்தில் வெற்றி பெறுவதற்குத் தங்களை மிகவும் வருத்திக் கொள்கின்ற அதே நேரத்தில், தங்கள் குடும்ப உறவுகளும் தனிப்பட்ட ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படுவதைக் காண்கின்ற பல நபர்களை நாம் அனைவருமே பார்த்திருக்கிறோம்.

சமநிலை மிகவும் இன்றியமையாதது. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வட்டத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு பாகத்தையும் உங்கள் வாழ்வின் மிக முக்கியமான அம்சங்களாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அவை ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் நிரப்பும்போது, இது போன்ற ஒன்றை நீங்கள் பெறக்கூடும்:

சமநிலையுடன்கூடிய வாழ்க்கைச் சக்கரம்



இவை வெறும் எடுத்துக்காட்டுகள் மட்டுமே. நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள முக்கியமான விஷயங்களைத் தீர்மானிப்பதுதான் இங்கு முக்கியம். இது நபருக்கு நபர் வேறுபடும்.

நீங்கள் உங்கள் இலக்குகளைத் தெளிவாக வரையறுத்துக் கொண்டவுடன், அந்த இலக்குகளை நீங்கள் அடைந்தவுடன் உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்று உங்கள் மனத்தில் ஒரு காட்சியை உருவாக்க வேண்டும். பின்வரும் விஷயத்தை நீங்கள் உங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்வது முக்கியம்: உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் அல்லது உங்களுக்குத் தெரியாதவர்கள், உங்களிடம் எவ்வளவு பணம் உள்ளது அல்லது எவ்வளவு பணம் இல்லை

போன்றவற்றால் உங்களை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமல், ஒரு கச்சிதமான உலகத்தில் உங்கள் இலக்குகள் நிறைவேறியிருப்பது போன்ற ஒரு காட்சியை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், இது ஒரு கச்சிதமான உலகம் என்பதையும், நாம் கற்பனை செய்கின்ற காட்சிகளைக் கடவுள் நமக்குக் கொடுத்துள்ள கருவிகளின் உதவியுடன் உருவாக்குவதற்கான திறன் நம்மிடம் உண்மையிலேயே உள்ளது என்பதையும் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். கடவுள் கொடுத்தக் கருவிகள் எப்போதுமே நம்மிடம் இருந்து வந்துள்ளன. அவற்றை நாம் சிறிது கூர்தீட்டிக் கொள்ளவும், நாம் அவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்த காலகட்டங்களின்போது சேர்ந்திருக்கும் துருவை நீக்கவும் வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

ஆக, நம்மிடமுள்ள ஓர் இலக்கையும், அது நிறைவேற்றப்பட்டவுடன் நம் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும் என்பதையும் விபரமாக நம் மனத்தில் ஒரு காட்சியாக நாம் உருவாக்குகிறோம். பிறகு, அந்த இலக்கு ஏற்கனவே நிறைவேறிவிட்டதுபோல நினைத்து, அந்தக் காட்சிக்கு (இலக்கிற்கு) ஆதரவு கொடுப்பதற்கான வார்த்தைகளை நாம் உருவாக்குகிறோம். எடுத்துக்காட்டாக:

"65 கிலோ எடையுடன் நான் வசீகரமாகத் தோன்றுகிறேன், மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன்."

"என்னுடைய கச்சிதமான 65 கிலோ எடையைப் பராமரிப்பதற்குப் போதுமான அளவு மட்டுமே நான் சாப்பிடுகிறேன்."

"தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் கிடைக்கும் பலன்களை நான் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கிறேன். நான் ஒருநாள்கூட என் உடற்பயிற்சியைத் தவறவிடுவதில்லை."

இந்த வாசகங்களை (சுயபிரகடனங்களை) எனக்கு நானே கூறிக் கொள்ளும்போது, என் இலக்கு இன்றே நிஜமாகிவிட்டதுபோல என் மனத்தில் அதை நான் பார்த்து (காட்சி), மகிழ்ச்சியாக (உணர்ச்சி) உணர்கிறேன்.

ஒரு முக்கியமான விஷயம்: இந்நூலில் முன்பே குறிப்பிடப்பட்டதுபோல, ஒரு காட்சியை உருவாக்குவது அல்லது அதைக் கைவசப்படுத்துவதுதான் ஒரு மொழியின் நோக்கம். நம் ஆழ்மனத்தில் பதிவாவது வார்த்தைகள் அல்ல, மாறாக, நம் வார்த்தைகள் உருவாக்குகின்ற காட்சிகளும், அக்காட்சிகளோடு தொடர்புடைய உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளும்தான்.

பலருடைய வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடுகளைக் கொண்டு வந்துள்ள ஆறு சுயபிரகடனங்களை இப்போது நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்துவது இதுதான் உங்களுக்கு முதல் முறை என்றால், கூடுதல் சுயபிரகடனங்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு முன்பு, பின்வரும் ஆறு சுயபிரகடனங்களை நீங்கள் பயன்படுத்துவது நல்லது.

1. "நான் என்னை நிபந்தனையின்றி விரும்புகிறேன் (நேசிக்கிறேன்)."

மற்ற அனைத்து இலக்குகளுக்குமான ஓர் இணைப்பு இது. இந்த சுயபிரகடனத்தை நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தலாம். இது தொடர்ந்து உங்கள் சுயமதிப்பை அதிகரிக்கும். நம்மைக் குறித்து நம்மால் உணர முடியாத அன்பை மற்றவர்களுக்கு நம்மால் கொடுக்க முடியாது.

"நான் என்னை விரும்புகிறேன்," என்று கூறுவதற்குச் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது நல்லது. காலப்போக்கில் இது, "நான் என்னை நேசிக்கிறேன்" என்று மாறும். பிறகு, "நான் என்னை நேசிப்பதால், மற்றவர்களையும் நான் நேசிப்பதை நான் காண்கிறேன்" என்று அது மேலும் மாறும்.

2. "அழிவுப்பூர்வமான சுயவிமர்சனத்தின் மூலம் என்னை நான் ஒருபோதும் சிறுமைப்படுத்திக் கொள்வதில்லை."

அழிவுப்பூர்வமான சுயவிமர்சனத்தின் மூலம் தொடர்ந்து நம்மை நாம் சிறுமைப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால், "நான் என்னை விரும்புகிறேன்" என்ற முதலாவது சுயபிரகடனத்தைக் கூறுவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை.

குறைவான சுயமதிப்பைக் கொண்ட சிலர், ஒரு பாராட்டைவிட, ஒரு விமர்சனத்தை அதிகச் சுலபமாக ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். நான் அவர்களிடம், "நாள் முழுதும் உங்களைப் பற்றி நீங்கள் எப்படிப் பேசுகிறீர்களோ, அதேபோல உங்கள் நெருங்கிய நண்பர் உங்களைப் பற்றி நாள் முழுதும் பேசினால் எப்படி இருக்கும்? அந்த நபருடன் நீங்கள் கூடிப் பழக விரும்புவீர்களா? நிச்சயமாக இல்லை," என்று கூறக்கூடும்.

அனைத்து அழிவுப்பூர்வமான சுயவிமர்சனங்களையும் உடனடியாக நிறுத்திவிடுங்கள்.

"அழிவுப்பூர்வமான சுயவிமர்சனத்தின் மூலம் நான் என்னை (அல்லது மற்றவர்களை) ஒருபோதும் சிறுமைப்படுத்திக் கொள்வதில்லை."

3. "அனைத்து மக்களிடத்திலும் எல்லா நேரத்திலும் நான் நிபந்தனையற்றப் பரிவைக் கொண்டிருக்கிறேன்."

இந்த சுயபிரகடனம், மேன்மையான மனித உறவுகளை உருவாக்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பண்புநெறியை சுவீகரித்துக் கொள்ளும் மக்கள், தனிநபர்களிடம் உள்ள நல்லவற்றின்மீது தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துகின்றனர். சில சமயங்களில் அந்நபர்களின் நடத்தை அவர்களிடம் உள்ள

நல்லவற்றுக்கு முரணாக இருக்கக்கூடும். பத்தொன்பதாம் அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்டது போல, ஒரு செயலைத்தான் விமர்சிக்க வேண்டுமே தவிர, அச்செயலைச் செய்த நபரை அல்ல. ஒரு தாய் தன் குழந்தையிடம், "மேரி, நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். ஆனால் நீ செய்த செயலை நான் விரும்பவில்லை. நீ மிகச் சிறந்தவள். இதேபோல இன்னொரு முறை நீ நடந்து கொள்ள மாட்டாய் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கிறோம்," என்று கூறக்கூடும். இங்கு அக்குழந்தை செய்த செயலை விமர்சிப்பதுதான் நோக்கமாக இருந்தது. அக்குழந்தையின் சுயமதிப்பிற்கு எந்தத் தீங்கும் ஏற்படவில்லை.

இறுதியாக, பரிவைக் கொண்ட மக்கள் அளப்பரிய மனிதாபிமானம் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பார்கள். ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கைப் பயணமும் வேறாக இருந்து வந்துள்ளது என்பதையும், இந்த வேறுபாட்டின் காரணமாக ஒரே சூழ்நிலையில் வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு விதமாக நடந்து கொள்ளக்கூடும் என்பதையும் அவர்கள் உணர்கின்றனர்.

"ஒருவன்மீது உன் கோபத்தைக் காட்டுவதற்கு முன்பாக, அவனுடைய காலணிகளை அணிந்து கொண்டு ஒரு மைல் நடந்து பார்," என்று ஒரு பழமொழி கூறுகிறது.

"அனைத்து மக்களிடத்திலும் எல்லா நேரத்திலும் நான் நிபந்தனையற்றப் பரிவைக் கொண்டிருக்கிறேன்."

4. "எந்தவொரு நேரத்திலும் என்னால் சுலபமாக என்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறது. என் சுயபிரகடனத்தின் மூலம் தினமும் நான் உடல்ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் அதிக ஆரோக்கியமானவனாக ஆகிறேன்."

நம் உடல் ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் பலவற்றுக்கு மன அழுத்தம், இறுக்கம், நம்மை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளும் திறனின்மை போன்றவைதான் காரணம் என்பதற்கான அறிவியற்பூர்வமான ஆதாரங்கள் பெருகிக் கொண்டிருக்கின்றன. மிக வேகமாக வளர்ந்து வரும் தகவல் தொழில்நுட்ப உலகில், நம் ஓட்டத்தை யாரோ தொடர்ந்து துரிதப்படுத்திக் கொண்டே இருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. நாம் வேகமாக ஓடுகிறோம், ஆனால் வெகுதூரம் சென்றடைவதுபோலத் தோன்றவில்லை.

நம் வாழ்வில் உள்ள அழுத்தங்களை நாம் முன்யோசனையுடன் கையாள வேண்டியுள்ளது. மன அழுத்தம் வெளியேறுவதற்கு உடற்பயிற்சி, தியானம் போன்ற ஆரோக்கியமான போக்கிடங்கள் நம்மிடம் இல்லாமல் போகும்போது, மன அழுத்தம் தொடர்ந்து ஏறிக் கொண்டே போவதற்கு நாம் அனுமதித்தால், உடல்ரீதியான நோய்கள் நமக்கு ஏற்படுவதற்கு நாமே வழிவகுக்கக்கூடும்.

இந்த நான்காவது சுயபிரகடனமானது, நம்மை நாம் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும், நம் வாழ்வில் சமநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நமக்கு நினைவூட்டுவதற்கான முன்யோசனையுடன் எடுக்கப்பட்ட ஒரு நடவடிக்கையாகும்.

5. "நான் முழுமையான சுய உறுதியுடன் இருக்கிறேன். அடுத்தவர்களுக்கும் அதே உரிமையை நான் அனுமதிக்கிறேன்."

நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்த சுயபிரகடனத்தின் முதற்பகுதியுடன் எந்தப் பிரச்சனையும் இருப்பதில்லை. ஆனால் நம் வியாபாரக் கூட்டாளியோ, மனைவியோ, அல்லது மற்றவர்களோ அவ்வாறு இருப்பதற்கான தங்கள் உரிமையைப் பயன்படுத்தும்போது நாம் அதை ஓரளவு எதிர்க்கக்கூடும்.

"நான் முழுமையான சுய உறுதியுடன் இருக்கிறேன். அடுத்தவர்களுக்கும் அதே உரிமையை நான் அனுமதிக்கிறேன்."

6. "அனைவருக்கும் அனைத்து நிகழ்வுகளுக்கும் நான் அளிக்கும் செயல்விடைகள் அனைத்திற்கும் நானே முழுப் பொறுப்பு."

இது மிக மிக முக்கியம் என்பதால்தான் இந்நூலில் இதற்கென்று ஒரு தனி அத்தியாயத்தையே நான் அர்ப்பணித்தேன். ('முழுமையாகப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுதல்' என்ற இருபதாவது அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்.)

இந்த ஆறு சுயபிரகடனங்களையும் இப்போதே பயன்படுத்தத் துவங்குங்கள். அடுத்த முப்பது நாட்களுக்கு இவற்றை மட்டுமே கூறுங்கள். மக்கள் உங்களிடம், "நீங்கள் வித்தியாசமாகத் தெரிகிறீர்கள்! நீங்கள் புதிதாக என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்பார்கள். இதை அவர்கள் ஒரு நேர்மறையான, ஆக்கப்பூர்வமான விதத்தில் அர்த்தப்படுத்துகின்றனர்.

சாராம்சம்:

முறையாக வழிநடத்தப்படும்பட்சத்தில், சுயபிரகடனங்கள், நம் வாழ்வில் நம்புதற்கரிய சக்தி படைத்தக் கருவிகளாக விளங்கும். 'சுயபிரகடனங்கள்' என்ற எட்டாவது அத்தியாயத்தை மீண்டும் படியுங்கள். அதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விபரங்களை மீண்டும் உங்கள் மனத்தில் உள்வாங்கிக் கொண்டு செயல்படுத்துங்கள்.

சுயபிரகடனங்களைப் பயன்படுத்துவது குறித்து மேலும் சிறப்பாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு இந்த இணைப்பு உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

நன்றியுரை

நான் முதலில் நன்றி கூற விரும்புவது வாசகராகிய உங்களுக்குத்தான். இந்நூலின் தலைப்பு உங்கள் ஆர்வத்தைத் தூண்டியுள்ளது என்ற உண்மை, உங்கள் சொந்தப் பரிணாம வளர்ச்சியில் நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி ஏராளமாக எடுத்துரைக்கிறது. நன்றி. இப்புவியில் நம் வாழ்க்கைத் தரத்தில் முழுமையான மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதில் உதவுகின்ற ஒரு சக மாற்றக் காரணியாக நான் உங்களை வரவேற்கிறேன்.

அடுத்து, 30 ஆண்டுகால இடைவெளியில் என்னுடைய மூன்று நிறுவனங்களில் நான் இணைந்து பணியாற்றியுள்ள ஐயாயிரத்திற்கும் அதிகமான ஊழியர்களுக்கு நான் நன்றி கூற விரும்புகிறேன். ஒவ்வொரு நிறுவனமும் தன் சொந்தத் தொழிற்துறையில் முன்னணி நிறுவனமாக ஆனது. இப்புத்தகத்தில் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பல கொள்கைகள் எங்கள் ஊழியர்கள் அனைவருக்கும் பரவலாகக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டன. இவற்றைத் தங்கள் வாழ்வில் செயல்படுத்திய ஊழியர்கள் தனிப்பட்ட முறையிலும் தொழில் வாழ்க்கையிலும் குறிப்பிடத்தக்க நேர்மறையான மாற்றங்களை அனுபவித்ததை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

இந்நூலின் பல முன்வரைவுகளைப் பல முறை பொறுமையாகப் படித்து, இதை ஒரு சிறந்த படைப்பாக உருவாக்க உதவுவதற்குத் தன்னுடைய ஆக்கப்பூர்வமான உள்ளீடுகளைக் கொடுத்து உதவிய என் மனைவி ஜெரிக்கு என் நன்றி.

பதினான்கு வருடங்களாக என் உதவியாளராக இருந்து வருகின்ற மேரி ஃபேபிஷூக்கு என் நன்றி. இந்நூலில் உள்ள ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் பலப்பல முறை தட்டச்சு செய்து, இதில் திருத்தங்களையும் செய்து கொடுத்த மேரிக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி.

என் மகள் ஜூலி மற்றும் என் மருமகன் டெட் கால்மஸூக்கு என் நன்றி. என்னுடைய 70வது பிறந்தநாளன்று, என் நூலின்

சமீபத்திய முன்வரைவை நான்கு மணிநேரம் படித்துப் பரிசீலிப்பதுதான் தாங்கள் எனக்குத் தரும் பிறந்தநாள் பரிசு என்று கூறி அவர்கள் என்னை ஆச்சரியத்தில் மூழ்கடித்தனர். எனக்குத் தெரியாமல் என் நூலின் ஒரு பிரதியை மேரியிடமிருந்து அவர்கள் வாங்கியிருந்தனர். அவர்களுடைய கருத்துக்களும் உள்ளீடுகளும் இந்நூலின் இறுதி முன்வரைவில் பல மாற்றங்களுக்கு இட்டுச் சென்றன.

கிராபிக் வடிவமைப்பிலும் உள்ளீடுகளைக் கொடுத்தும் உதவியதற்காக என் மற்றொரு மகள் ஜில்லுக்கும் அவருடைய கணவர் ஜேஸன் ஆன்டர்சனுக்கும் என் நன்றி. தங்களுடைய தொடர்ச்சியான ஆதரவிற்காக என் மகன்கள் பிரையன், ஜேஜே, அவரது அழகான மனைவி வென்டி ஆகியோருக்கும் என் நன்றி. தொழில்நுட்பரீதியான உதவிக்காக ஜேஜே மற்றும் வென்டிக்குச் சிறப்புப் பாராட்டுக்கள்.

இந்நூல் உங்கள் கையில் தவழ்ந்து கொண்டிருப்பதற்குக் காரணமான அனைவருக்கும் என் நன்றி. தன் தலைமைத்துவத்திற்காக பில் கிளாட்ஸ்டோனுக்கு நன்றி. வாட்டர்சைடு தயாரிப்பு நிறுவனம் மற்றும் வொர்த்தி ஷார்ட்ஸ் நிறுவனத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் என் நன்றி. நீங்கள் ஓர் அசாதாரணமான குழுவினர். விருது பெற்றப் பத்திரிகையாளரும் நூலாசிரியரும் குட் லைஃப் நெட்வொர்க்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவருமான ஜெஸ் டைலனுக்கு என் வாழ்த்துக்கள். நீங்கள் எங்களை எங்கே கூட்டிச் செல்லப் போகிறீர்கள் என்பதைக் காண நாங்கள் ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்.

உங்கள் அனைவருக்கும் மிக்க நன்றி.